JOHN GRAY

VYRAI KILĘ IŠ MARSO, MOTERYS – IŠ VENEROS

JOHN GRAY

VYRAI KILĘ IŠ MARSO, MOTERYS–IŠ VENEROS

Psichologo patarimai
vyrams ir moterims:
kaip tobulinti bendravimą
ir siekti tarpusavio
santykių harmonijos



Kaunas „Šviesa" 1996

UDK 173 John Gray
Gr54 Men are from Mars, women are
from Venus
First published by:
Harper Collins Publishers, Inc.,
New York

ISBN 0-06-016848-X

Iš anglų kalbos vertė ELVYRA ŽURAUSKIENĖ

Dizainas ANDREW H. BLASS

John Gray
Gr54 Vyrai kilę iš Marso, moterys — iš Veneros: Psichologo patarimai vyrams ir moterims: kaip tobulinti bendravimą ir siekti tarpusavio santykių harmonijos. / [Įžanga, p. 13 — 19, aut.] — K.: Šviesa, 1996. — 279 p.

Informacija apie J. Gray audiokasetes, videojuostas ir knygas kn. gale.

ISBN 5-430-02094-X

Ši patraukliai parašyta knyga — vienas naujausių lyčių skirtumų psichologijos leidinių. Dž. Grėjaus, didelę praktinio darbo patirtį turinčio amerikiečių psichologo, tikslas — padėti vyrams ir moterims išvengti bendravimo sunkumų. Gyvenimiškų situacijų, pokalbių pavyzdžiais autorius atskleidžia klaidingo sutuoktinių, šiaip porų elgesio stereotipus ir pataria, kaip jų atsikratyti.

UDK 173

ISBN 5-430-02094-X

Šią knygą su didžiausia meile
ir švelnumu skiriu savo žmonai Bonnie Gray.
Jos meilė, jautrumas, išmintis ir stiprybė padėjo man
pasiekti savo galimybių viršūnę ir teikti kitiems
tai, ko mes kartu išmokome

Turinys

Padėka	9
Įžanga	13
1. Vyrai kilę iš Marso, moterys — iš Veneros	20
2. Ponas Taisytojas ir Namų Tobulinimo Komitetas	25
3. Vyrai tūno oloje, o moterys kalba	38
4. Kaip paskatinti priešingą lytį	49
5. Šnekame skirtinga kalba	64
6. Gumos juostelė, laikanti vyrus	94
7. Moterys panašios į bangas	112
8. Skirtingi emociniai poreikiai	131
9. Kaip išvengti ginčų	147
10. Priešingos lyties poelgių vertinimas	169
11. Kaip bendrauti, kai užplūsta neigiami jausmai	197
12. Kaip prašyti paramos ir ją gauti	235
13. Kaip išlaikyti meilės žavesį	260

Padėka

Dėkoju savo žmonai *Bonnie* už tai, kad pagelbėjo man rašyti šią knygą. Dėkoju jai už leidimą aprašyti mūsų gyvenimo nutikimus ir ypač už tai, kad padėjo man daug ką suprasti ir išmokė vertinti moters požiūrį.

Dėkoju trims mūsų dukterims, *Shannon, Julie* ir *Lauren,* už jų begalinę meilę ir supratimą. Kai pats tapau tėvu, supratau tas problemas, su kuriomis susidurdavo mano tėvai, ir juos dar labiau pamilau. Ypač artimas ir mylimas man pasidarė tėvas.

Dėkoju savo tėvui ir motinai už meilės kupinas pastangas sukurti kuo geresnes gyvenimo sąlygas septynių vaikų šeimai. Dėkoju vyriausiajam broliui *David* už tai, kad suprato mano jausmus ir žavėjosi mano šnekomis. Dėkoju broliui *William* už tai, kad skatino mane siekti aukštesnių tikslų. Dėkoju broliui *Robert* už ilgus ir įdomius pokalbius iki tamsos ir už jo nuostabias idėjas, kuriomis aš visada žavėjausi. Dėkoju broliui *Tom* už jo paramą ir pritarimą. Dėkoju seseriai *Virginia* už tikėjimą manimi ir tuo, ką aš dėstau per savo paskaitas. Dėkoju dabar jau mirusiam broliui *Jimmy* už jo meilę ir paramą man sunkiu gyvenimo laikotarpiu.

Dėkoju savo agentei *Patti Breitman,* kurios pagalba, žavus kūrybiškumas ir entuziazmas lydėjo šią knygą nuo idėjos iki jos realizacijos. Dėkoju *Carole Bidnick* už jos paramą šio projekto įgyvendinimo pradžioje. Dėkoju *Susan Moldow* ir *Nancy Peske* už jų profesionalius patarimus ir pasiūlymus. Dėkoju *Harper Collins* leidyklos personalui už tai, kad buvo dėmesingi mano pasiūlymams ir reikmėms.

Dėkoju tūkstančiams žmonių, lankiusiems mano paskaitas, išdėsčiusiems savo problemas ir padrąsinusiems mane parašyti šią knygą. Jų malonus ir pritariamas požiūris į tai, ką darau, padėjo man pateikt skaitytojų dėmesiui labiau vykusį tokio sudėtingo dalyko aprašymą.

Dėkoju savo klientams, kurie pasitikėjo manimi ir atvirai guodėsi dėl visų savo gyvenimo bėdų.

Dėkoju *Steve Martineau* už jo universalų protą ir įtaką man, kuri gali būti pastebima šioje knygoje.

Dėkoju savo rėmėjams, kurie įdėjo visą širdį ir sielą į Džono Grėjaus tarpusavio santykių seminarų organizavimą skirtingose pasaulio vietose, kur visa mano dėstomoji medžiaga buvo išbandyta ir kiek galint patobulinta. Tai: *Elley* ir *Ian Coren* iš *Santa Cruz; Debra Mudd, Gary* ir *Helen Francell* iš *Honolulu; Bill* ir *Judy Elbring* iš *San Francisco; David Obstfeld* ir *Fred Kliner* iš *Washington, D. C.; Elizabeth Kling* iš *Baltimore; Clark* ir *Dottie Bartell* iš *Seattle; Michael Najarian* iš *Phoenix; Gloria Manchester* iš *L.A; Sandee Mac* iš *Houston; Earlene Carrillo* iš *Las Vegas; David Farlow* iš *San Diego; Bart* ir *Merril Jacobs* iš *Dallas; Ove Johhansson* ir *Ewa Martensson* iš *Stockholm*.

Dėkoju *Richard Cohen* ir *Cindy Black* iš *Beyond Words* leidyklos už jų meilę ir didžiulę paramą mano priešpaskutinei knygai „Vyrai, moterys ir tarpusavio santykiai", kuri davė pradžią idėjoms, įgyvendintoms šioje knygoje.

Dėkoju *John Vestman* iš *Trianon* studijos už jo profesionalius mano paskaitų audioįrašus ir *Dave Morton* bei visam personalui iš *Cassette Express* už jų kokybišką darbą ir puikius atsiliepimus apie mano paskaitų medžiagą.

Dėkoju savo vyrų grupės klausytojams už jų papasakotas istorijas ir ypač — *Lenney Eiger, Charles Wood, Jacques Early, David Placek, Chris Johns,* kurie man pateikė labai naudingų pasiūlymų, padėjusių pagerinti rankraštį.

Dėkoju savo sekretorei, *Ariana,* kuri sunkiai ir atsakingai dirbo, kol buvo įgyvendinamas šis projektas.

Dėkoju juristui (savo dukterų laikomam seneliu) *Jerry Riefold* už tai, kad visada buvo šalia.

Dėkoju *Clifford McGuire* už mūsų nepertraukiamą dvidešimties metų draugystę. Negaliu įsivaizduoti geresnio patarėjo ir draugo.

VYRAI KILĘ IŠ MARSO,
MOTERYS — IŠ VENEROS

ĮŽANGA

Savaitė po dukters Loros gimimo mudu su žmona Bone buvome visiškai išsekę. Lora kasnakt mus pažadindavo. Sunkiai gimdžiusi, Bonė vartojo vaistus nuo skausmo. Ji vos paeidavo. Penkias dienas praleidau namie, jai padėdamas. Atrodė, kad žmonos sveikata pradėjo gerėti, ir aš vėl nuėjau į darbą.

Man nesant namie baigėsi jos skausmą malšinančios tabletės. Užuot iškvietusi mane iš darbo, ji paprašė nupirkti vaistų vieną iš mano brolių, kuris kaip tik pas ją užėjo. Atsitik tu man taip — brolis su tabletėmis negrįžo. Visą dieną ji kentė skausmą ir rūpinosi naujagime.

Net neįsivaizdavau, kokia baisi buvo jos diena. Grįžęs namo, radau Bonę labai nusiminusią. Nesusivokdamas pamaniau, jog ji kaltina mane.

Ji pasiskundė: „Visą dieną man labai skaudėjo... Baigėsi tabletės. Kankinausi lovoje ir niekam nerūpėjau."

Šokausi gintis: „Kodėl tu man nepaskambinai?"

Bonė aiškino: „Paprašiau tavo brolio, bet jis pamiršo. Laukiau jo sugrįžtant visą dieną. Ką, tavo manymu, turėjau daryti? Man sunku vaikščioti. Jaučiuosi tokia apleista."

Tuomet aš nesusivaldžiau. Mano kantrybė trūko. Aš pykau, kad ji nepaskambino man į darbą. Niršau, kad kaltino mane, nors aš net nežinojau ją taip kenčiant. Po kelių šiurkščių frazių pasukau durų link. Buvau pavargęs, irzlus ir prisiklausęs visko pakankamai. Mes abu peržengėme ribas.

Tuomet atsitiko tai, kas pakeitė mano gyvenimą.

Bonė tarė: „Palauk, nepalik manęs. Dabar man labiausiai tavęs reikia. Man labai skauda. Aš nuolat neišsimiegu. Išklausyk mane."

Aš stabtelėjau ir suklusau.

Ji tarė: „Džonai Grėjau, tu nesi patikimas draugas. Kol esu mylinti, švelni Bonė, tu būni čia su manimi, o kai man blogai, tu eini pro duris."

Bonė trumpam nutilo, jos akys prisipildė ašarų. Jau švelnėliau tarė: „Išties dabar mane kankina skausmas. Aš niekuo negaliu tau būti naudinga, man pačiai reikia tavęs. Na, būk geras, ateik ir paremk mane. Tau nieko nereikia sakyti. Noriu tik jausti, kaip tavo rankos mane apkabina. Prašau tavęs neišeiti."

Tylėdamas priėjau ir apkabinau ją. Ji pravirko mano glėbyje. Po kelių minučių padėkojo už tai, kad neišėjau. Bonė pasakė, jog jai tereikėjo mano paramos.

Tik tada aš pradėjau suvokti besąlygiškos meilės prasmę. Visąd maniau, jog esu mylintis vyras. Bet Bonė buvo teisi. Nebuvau patikimas draugas. Laimingą ir gražią aš ją mylėdavau. Bet kai ji būdavo nelaiminga ar nuliūdusi, pasijusdavau kaltinamas ir imdavau prieštarauti arba traukdavausi šalin.

Tą dieną pirmą kartą nepalikau jos. Kaip šaunu, kad likau, kai jai tikrai manęs reikėjo. Tokia ir yra tikra meilė — kai rūpiniesi kitu žmogumi, kai juo tiki, kai būni šalia reikiamu momentu. Net nustebau: taip lengva buvo padėti Bonei, kai ji man pasakė, ko jai reikia.

Kaip aš anksčiau to nesuvokiau? Jai tik reikėjo, kad prieičiau ir apkabinčiau. Kita moteris instinktyviai žinotų, ko Bonei reikia. Bet aš, kaip vyras, nesupratau, kad prisilietimas, apkabinimas ir išklausymas jai taip svarbu. Pripažinęs esant šiuos skirtumus, ėmiau iš naujo mokytis bendraut su žmona. Niekad nebūčiau patikėjęs, kad galima taip paprastai sušvelninti konfliktinę situaciją.

Anksčiau sunkiais bendravimo momentais aš pasidarydavau abejingas ir nemeilus paprasčiausiai dėl to, jog nežinojau, ką dar galima padaryti. Todėl pirmoji mano santuoka buvo labai nelaiminga. Incidentas su Bone man parodė, kaip galėjau pakeisti tą šabloną.

Vėliau aš septynerius metus ieškojau to įprastinio vyrų ir moterų elgesio priežasčių, tyriau jas ir galiausiai aprašiau šioje knygoje. Praktiškais, specifiniais terminais apibrėžęs vyrų ir moterų skirtumus, staiga supratau, kad mano vedybinis gyvenimas neturėjo būti toks problemiškas. Kitaip pažvelgę į savo skirtumus, Bonė ir aš sugebėjome kaip aktoriai pakeisti tarpusavio santykius. Mes galėjome teikti kits kitam daugiau džiaugsmo.

Tęsdami savo skirtumų paieškas, atradome ir naujų būdų tarpusavio santykiams gerinti. Sužinojome tai, ko mūsų tėvai net nenutuokė ir todėl negalėjo mūsų išmokyti. Pradėjus man dalytis nauja patirtimi su savo klientais, jų tarpusavio santykiai irgi pagerėjo. Tūkstančiai žmonių, lankančių mano savaitgalio paskaitas, patys įsitikino, kaip smarkiai per vieną dieną pasikeitė jų savitarpio bendravimas.

Net po septynerių metų vis dar gaunu laiškų iš pavienių žmonių ir porų, kuriuose pranešama apie gerus rezultatus. Ateina laiškų su laimingų tėvų ir jų vaikų nuotraukomis; juos rašantieji dėkoja už tebesamą santuoką. Žinoma, jų santuoką išlaikė meilė, bet ir mylėdami jie būtų išsiskyrę, jeigu nebūtų įgiję geresnio supratimo apie priešingą lytį.

Suzena ir Džimas buvo vedę devynerius metus. Kaip ir dauguma porų, iš pradžių jie mylėjo vienas kitą, bet ilgainiui augantis nusivylimas ir žlugusios svajonės numarino jų aistrą, ir jie nusprendė pasiduoti. Prieš išsiskirdami atėjo į mano paskaitą. Suzena pasakė: „Mes viską išbandėme. Esame per daug skirtingi."

Jie labai nustebo per paskaitą sužinoję, kad jų skirtumai nėra nenormalūs, o kaip tik tokie, kokie ir turi būti. Jie pasijuto daug geriau, kai suprato, kad kitoms poroms buvo visiškai taip pat. Per dvi dienas Suzenos ir Džimo požiūris į vyrus ir moteris visiškai pasikeitė.

Jie vėl įsimylėjo kits kitą, ir jų tarpusavio santykiai stebuklingai atsimainė. Jie ne tik negalvojo apie skyrybas, bet norėjo visą likusį savo gyvenimą praleisti kartu. Džimas pasakė: „Jūs padėjote man susigrąžinti žmoną. Tai didžiulė dovana. Mes vėl mylime vienas kitą."

Po šešerių metų, kai pakvietė mane apsilankyti savo naujuose namuose, jie vis dar mylėjo vienas kitą. Vis dar dėkojo už tai, kad padėjau jiems suprasti kits kitą ir išlikti jų šeimai.

Nors dauguma žmonių sutinka, kad vyrai ir moterys yra skirtingi, bet tik retas supranta, *kaip labai* jie skiriasi. Per paskutinius dešimt metų buvo parašyta daug knygų, kuriose bandoma apibrėžti tuos skirtumus. Padaryta svarbių atradimų, bet vis dėlto diduma knygų išreiškia tik vienos šalies nuomonę ir skleidžia nepasitikėjimą ir nepasitenkinimą priešinga lytimi. Dažniausiai viena lytis parodoma kaip priešingos lyties auka. Reikėjo vadovo, kuris padėtų suprasti, kokie *naudingi* yra vyrų ir moterų skirtumai.

Mūsų skirtumų supratimas pagerina lyčių bendravimą. Juos suvokiantis asmuo jaučia savo vertę, laikosi oriai ir tuo pelno pasitikėjimą, malonesnį bendravimą ir didesnę meilę. Apklausęs daugiau kaip 25 000 savo paskaitų lankytojų, turėjau pagrindo teigiamai įvertinti vyrų ir moterų skirtumus. Juos išnagrinėję pajusite, kaip griūva nepasitikėjimo ir nepasitenkinimo siena.

Kai atveriama širdis, lengviau atleisti ir suteikti bei gauti meilės ir paramos. Tikiuosi, kad naujomis akimis žvelgdami į šios knygos patarimus rasite vis daugiau būdų meiliai bendrauti su priešinga lytimi.

Visi šios knygos patarimai buvo patikrinti ir išbandyti tikrovėje. Mažiausiai 90 proc. iš daugiau kaip 25 000 apklaustųjų atpažino save pateiktose situacijose. Jeigu skaitydami šią knygą pritariamai linksėsite galva ir sakysite: „Taip taip, tai apie mane rašai", jūs tikrai nebūsite vieninteliai, tai sakantys. Naujas požiūris, įgytas perskaičius šią knygą, ir patys patarimai padės jums, kaip ir kitiems.

Knyga „Vyrai kilę iš Marso, moterys — iš Veneros", išsamiai apibūdinanti vyrų ir moterų skirtumus, padeda rasti naujų būdų tarpusavio santykių įtampai slopinti ir meilei sutvirtinti. Joje patariama, kaip sumažinti nepasitenkinimą ir nusivylimą ir pasiekti didesnę laimę ir artumą. Tarpusavio santykiai anaiptol neturi būti tokie sudėtingi. Tiktai tada, kai nesuprantame vienas kito, atsiranda įtampa, kyla konfliktas ir nepasitenkinimas.

Daug žmonių nusivylę tarpusavio santykiais. Jie myli savo partnerį, bet nežino, kaip pagerinti padėtį, atsiradus įtampai. Sužinoję, kaip smarkiai skiriasi vyrai ir moterys, jūs išmoksite sėkmingai bendrauti, išklausydami priešingą lytį ir teikdami jai pa-

ramą. Išmoksite sukurti tokią meilę, kokios esate nusipelnę. Skaitydami šią knygą, net stebėsitės, kaip iš viso kas nors galėjo laimingai bendrauti jos neturėdamas.

„Vyrai kilę iš Marso, moterys — iš Veneros" — tai 1990 - ųjų metų meilių tarpusavio santykių ugdymo vadovas. Jis parodo, kaip skiriasi vyrai ir moterys visose gyvenimo sferose. Jie ne tik skirtingai bendrauja, bet skiriasi ir jų galvosena, jausmai, suvokimas, reagavimas, meilė, poreikiai ir vertinimas. Atrodo, tarsi jie būtų iš skirtingų planetų, kalbėtų skirtinga kalba ir turėtų skirtingas reikmes.

Toks platesnis mūsų skirtumų suvokimas apsaugos mus nuo daugelio nusivylimų bandant suprasti priešingą lytį. Nesusipratimus galima greitai išnarplioti ir jų išvengti. Netikusius lūkesčius nesunku pakeisti tinkamais. Kai įsisąmoninsite, kad jūsų partneris yra toks skirtingas, tarsi būtų iš kitos planetos, nusiraminsite ir bandysite išnaudoti tuos skirtumus, užuot mėginę juos neigti ar su jais kovoti ir stengtis juos pakeisti.

Svarbiausia tai, kad šioje knygoje rasite praktiškų patarimų, kuriuos įsidėmėję galėsite įveikti tikrovėje dėl lyčių skirtumų kylančias problemas. Šita knyga nėra tik teorinė mūsų psichologinių skirtumų analizė, bet ir praktinis patarimų rinkinys, padėsiantis sukurti meilės kupinus tarpusavio santykius.

Čia pateikiamų principų teisingumas yra savaime suprantamas, ir tai patvirtins jūsų patirtis ir sveikas protas. Daugelis pavyzdžių paprastai ir aiškiai išreiškia tai, ką jūs visada intuityviai žinojote. Sutikdami su pavyzdžiais jūs išliksite pačiais savimi ir neprarasite savų bendravimo ypatumų.

Į daugelį mano išvadų vyrai reaguoja, sakydami: „Tai tikrai aš. Gal mane sekėt? Man jau nebeatrodo, kad su manim kažkas ne taip."

Moterys dažnai sako: „Galiausiai vyras pradėjo mane išklausyti. Aš nesiekiu savo nuomonės pripažinimo. Vyras suprato mūsų skirtumus, kai jūs jam tai paaiškinote. Ačiū jums!"

Tai tik pora pavyzdžių iš tūkstančių atsiliepimų, kuriuos gaunu iš žmonių, sužinojusių, kad vyrai kilę iš Marso, o moterys — iš Veneros. Nors priešingos lyties supratimo programos rezultatai ima reikštis veikiai ir dramatiškai, bet galutinės sėkmės tenka ir ilgokai palaukti.

Žinoma, kai kada būna sunku palaikyti meilius tarpusavio santykius. Problemos neišvengiamos. Bet jos gali sukelti nepasitenkinimą ir atšalimą, o gali ir padėt pasiekti didesnį artumą, meilę, išugdyti rūpestingumą ir pasitikėjimą. Ši knyga nepagelbės iškart susidoroti su visais sunkumais. Tačiau ji jus pamokys tinkamai spręsti gyvenime iškylančias problemas. Šis naujas požiūris ir naujos žinios bus tarsi įrankis, kuris padės patirti užsitarnautą meilę ir paramą ir teikti ją savo partneriui, nes jis (arba ji) to nusipelnė.

Knygoje apibendrinau vyrams ir moterims būdingą elgesį. Jūs greičiausiai matysite, kad kai kurie mano komentarai yra labiau vykę už kitus... Nereikia užmiršti, kad kiekvienas esame nepakartojamas asmuo su nepakartojamu elgesiu ir įpročiais. Kartais paskaitose vienišiai ar poros sako, kad visi mano pavyzdžiai jiems tinka, bet atvirkščiai vyrams ir moterims. Vyrų elgesys atitinka mano aprašytą moters elgesį, o moterų — vyro elgesį. Aš vadinu tai vaidmenų sukeitimu.

Jeigu patirsite, kad vaidinate priešingą rolę, tai patikinu jus, kad viskas yra normalu. Patarčiau skaitant šią knygą arba praleisti tai, kas neatitinka jūsų elgesio (skaityti tai, kas atitinka jūsų elgesį), arba įdėmiau pažvelgti į save.

Daugelis vyrų atsisakė kai kurių savo vyriškų savybių, norėdami būti jautresni ir labiau mylintys. Taip pat ir kai kurios moterys atsisakė keleto moteriškų savybių tam, kad galėtų užsidirbti pragyvenimui darbu, kuris reikalauja vyriškumo. Taigi naudodamiesi šios knygos pasiūlymais, joje išdėstyta strategija ir technika, jūs ne tik įpūsite aistros liepsną tarpusavio santykiuose, bet ir geriau subalansuosite savo vyriškas ir moteriškas savybes ir būdo bruožus.

Šioje knygoje nebandau nagrinėti, *kodėl* vyrai ir moterys yra skirtingi. Tai sudėtingas ir daugiareikšmis klausimas, į kurį yra daug atsakymų, pradedant biologiniais skirtumais, tėvų įtaka, išsilavinimu, visuomenės kultūros lygiu, visuomenine padėtimi ir baigiant istorija. (Tai plačiau nagrinėjama kitoje mano knygoje — „Vyrai, moterys ir tarpusavio santykiai: Kaip sutarti su priešinga lytimi".)

Nors praktinio šios knygos patarimų taikymo rezultatas yra teigiamas ir greitai pasireiškiantis, vis dėlto ji nepakeičia specia-

listo konsultacijos šeimai, esančiai ant iširimo ribos, ar susikomplikavus tarpusavio santykiams. Ir normaliam asmeniui reikia terapijos ar konsultacijos sunkiu laikotarpiu. Tvirtai tikiu ryškiais teigiamais pokyčiais, įvykstančiais po terapijos, konsultacijos vedybų klausimais ir po „dvylikos žingsnių" sveikatingumo programos taikymo.

Kartkarčiais aš vis dėlto išgirstu žmones sakant, kad jiems šis naujas požiūris į tarpusavio santykius padėjo daug labiau negu metus trukęs terapijos kursas. Bet aš manau, kad kaip tik tie terapijos metai paruošė dirvą naujo požiūrio taikymui jų gyvenime ir tarpusavio santykiuose.

Jeigu praeityje mums nesisekė bendrauti, tai net po ilgų terapijos metų ar specialių sveikatingumo programos grupių lankymo mes vis dar stokojame teigiamų sveiko ir normalaus bendravimo vaizdinių. Iš šios knygos juos susidarysime. Antra vertus, jeigu kitados mūsų santykiai buvo nuostabiai meilūs, tai juk ilgainiui viskas keičiasi, ir mums reikia ieškoti būdų priešingų lyčių bendravimo ir tarpusavio santykių tobulinimui. Bendravimas ir tarpusavio santykiai bus geri, kai nuolat vis mokysimės juos tobulinti.

Tikiu, kad kiekvienas sėkmingai pasinaudos šioje knygoje pateiktais patarimais ir išvadomis. Vienintelis neigiamas atsiliepimas, kurį aš girdžiu iš savo paskaitų lankytojų lūpų ir skaitau jų laiškuose, yra toks: „Gailiuosi, kad niekas man nepasakė to anksčiau."

Niekada ne per vėlu vėl įžiebti meilę savo gyvenime. Tereikia išmokt naujų būdų, kaip tai padaryti. Nesvarbu, ar lankote konsultacijas, ar ne, — jeigu tik trokštate, kad jūsų bendravimas su priešinga lytimi pasidarytų turiningesnis ir sėkmingesnis, tai ši knyga skirta jums.

Taigi nuoširdžiai siūlau jūsų dėmesiui savo knygą „Vyrai kilę iš Marso, moterys — iš Veneros". Telydi jus santarvė ir meilė. Tegu skyrybų mažėja, o laimingų vedybų — daugėja. Mūsų vaikai verti geresnio gyvenimo.

John Gray
1991 m. lapkričio 15 d.
Mill Valley, California

1 SKYRIUS

VYRAI KILĘ IŠ MARSO, MOTERYS — IŠ VENEROS

Įsivaizduokite, jog vyrai kadaise gyveno Marse, o moterys — Veneroje. Kartą labai seniai marsiečiai, žvalgydamiesi pro savo teleskopus, atrado Venerą ir pastebėjo jos gyventojas. Šios iš pirmo žvilgsnio sužadino marsiečiams nežinomus jausmus — jie įsimylėjo. Netrukus marsiečiai išrado kosminį laivą ir nuskrido į Venerą.

Venerietės pasitiko juos išskėstomis rankomis. Jos nujautė, jog tokia diena ateis. Veneriečių širdys sulaukė dar nepatirtos meilės.

Veneriečių ir marsiečių meilė buvo nuostabi. Jie žavėjosi ir buvimu drauge, ir bendra veikla, ir dalijimusi viskuo. Žinodami, jog yra kilę iš skirtingų pasaulių, jie brangino savo skirtumus ir jais gėrėjosi. Kartu gyvendami, venerietės ir marsiečiai stengėsi pažinti vienas kitą, tyrinėjo ir vertino savo skirtingus poreikius, pomėgius bei elgseną. Meilės kupinas, darnus jų gyvenimas truko daugelį metų.

Tuomet jie nusprendė skristi į Žemę. Iš pradžių viskas ėjosi kuo puikiausiai. Bet po kiek laiko dėl Žemės atmosferos poveikio vieną rytą visi prabudo paveikti tam tikros rūšies užmaršumo — *selektyviosios amnezijos*!

Ir marsiečiai, ir venerietės užmiršo esą kilę iš skirtingų planetų ir nustebo, kad yra nevienodi. Vienas rytas iš žmonių atminties ištrynė viską, ką jie žinojo apie savo skirtumus. Nuo tada vyrai ir moterys nesutaria.

ATMINKIME SAVO SKIRTUMUS

Vyrai ir moterys, neįsisąmoninę, jog jie turi būti skirtingi, netiks vienas kitam į porą. Mes piktinamės arba nusiviliame priešinga lytimi, nes pamirštame šią svarbią tiesą. Viliamės priešingą lytį būsiant labiau į mus panašią. Trokštame, jog jis (ji) „norėtų to paties, ko ir mes", „jaustų tą patį, ką ir mes".

Klystame manydami, jog jei partneris mus myli, tai jis elgsis taip, kaip elgiamės mes su mylimu žmogumi. Todėl bendraudami su partneriu dažnai patiriame nusivylimą ir nesugebame tinkamu momentu švelniai pasišnekėti apie savo skirtumus.

Klystame manydami, jog jei partneris mus myli, tai jis elgsis taip, kaip elgiamės mes su mylimu žmogumi.

Vyrai klysta, kai mano, jog moterys mąsto, bendrauja ir reaguoja kaip jie, o moterys klysta, kai tiki, jog vyrai jaučia, bendrauja ir reaguoja kaip jos. Mes užmiršome, jog vyrai ir moterys turi būti skirtingi. Dėl to mūsų tarpusavio santykiuose atsirado trinties ir įvairių nesusipratimų.

Aiškiai suvokus ir pripažinus esamus skirtumus, galima išvengti daugelio nesusipratimų bendraujant su priešinga lytimi. Viskas susitvarkys, jei atminsite, jog vyrai yra kilę iš Marso, o moterys — iš Veneros.

MŪSŲ SKIRTUMŲ APŽVALGA

Knygoje aš detaliai papasakosiu apie mūsų skirtumus. Kiekviename skyriuje sužinosite ką nors nauja, esminga. Štai pagrindiniai skirtumai, kuriuos tyrinėsime.

Antrame skyriuje aiškinsiu, kuo iš prigimties skiriasi vyrų ir moterų vertybės, ir bandysiu iškelti dvi didžiausias klaidas, daromas bendraujant su priešinga lytimi: vyrai klysta, kai siūlo sprendimus ir sumenkina jausmus, tuo tarpu moterys klysta, kai lenda su neprašytais patarimais ir nurodymais. Marsietiška-venerietiška prigimtis paaiškina, kodėl vyrai ir moterys *nesąmoningai* daro tokias klaidas. Atmindami savo skirtumus, išvengtume klaidų ir daug sėkmingiau bendrautume tarpusavyje.

Trečiame skyriuje sužinosite, kaip nevienodai vyrai ir moterys kovoja su stresu. Marsiečiai linkę pasitraukti nuošalin ir vienumoje apmąstyti, kas gi jiems trukdo, o venerietės jaučia nenugalimą poreikį išsikalbėti. Išmoksite rasti išeitį iš konfliktinės situacijos.

Ketvirtame skyriuje papasakosiu, kaip dera paskatinti priešingą lytį. Vyrai gauna paskatą, kai jaučiasi esą reikalingi, moterys — kai jaučiasi mylimos. Aptarsime tris tarpusavio santykių tobulinimo lygmenis ir aiškinsimės, kaip nugalėti save: tam tikroje situacijoje vyrams reikia prisiverst teikti meilę, o moterims privalu prisiverst ją priimti.

Penktame skyriuje aptarsime, kaip vyrai ir moterys neadekvačiai vienas kitą supranta, nes kalba skirtinga kalba. Pateikiamas „Veneriečių-marsiečių frazių žodynėlis" padės išsiversti klaidingai suprantamus pasakymus. Sužinosite, ką paprastai sako vyrai ir moterys ir kad jie net tyli dėl skirtingų priežasčių. Moterys sužinos, ką daryti, kai vyrai nustoja kalbėti, o vyrai išmoks atidžiai nesusierzindami klausytis.

Šeštame skyriuje patirsite, kuo skiriasi vyrų ir moterų artumo poreikis. Vyras priartėja, bet vėliau neišvengiamai turi atitolti. Moteris išmoks ištverti vyro atitolimo laiką, kai įsitikins, kad jis visada grįžta atgal, tarsi būtų pririštas gumele. Be to, moterys sužinos, kaip pasirinkti geriausią laiką nuoširdžiam pokalbiui su vyru.

Septintame skyriuje papasakosiu apie moters jausmų bangavimą. Vyrai išmoks reikiamai suprasti šią staigią jos jausmų kaitą. Be to, sužinos, kada jie moteriai labiausiai reikalingi ir kaip galėtų tais momentais jai padėti.

Aštuntame skyriuje paaiškinsiu, kokios meilės trokšta vyrai ir moterys ir kokia meilė priešingai lyčiai nepatinka. Vyrai labiausiai nori pasitikėjimo, pripažinimo ir įvertinimo, moterys — supratimo ir pagarbos. Sužinosite, kaip patenkinti šešis svarbiausius savo partnerio poreikius.

Devintame skyriuje mokysitės išvengti skausmingų ginčų. Vyrai sužinos, jog elgdamiesi taip, lyg jie visada būtų teisūs, gali užgauti moterų jausmus. Moterys įsitikins, jog jos nejučiomis siunčia vyrams prieštaravimo signalus, todėl vyrai pereina į gynybą. Ginčų prigimtis nuosekliai tyrinėjama, pateikiant konkrečių pamokomų pokalbių pavyzdžių.

Dešimtame skyriuje aptarsime, kuo skiriasi vyrų ir moterų vertinimo kriterijai. Vyrai sužinos, jog moterys vienodai vertina visus meilės pasireiškimus. Joms tiek pat verta ir didelė dovana, ir koks nors mielas mažmožis. Šiame skyriuje nurodomas 101 būdas, kaip galima pelnyti taškų pagal moters vertinimo sistemą. Moterys savo ruožtu išmoks savo jėgas skirti tam, ką vyrai labiausiai vertina.

Vienuoliktame skyriuje įgusite bendrauti vienas su kitu sunkiais laikotarpiais. Jame rašau apie dalijimosi jausmais svarbą ir pateikiu pavyzdžių, kaip vyrai ir moterys slepia savo jausmus. Meilei ir atlaidumui stiprinti rekomenduoju Meilės Laiško rašymo techniką, kaip būdą neigiamiems jausmams reikšti.

Dvyliktame skyriuje aiškinsiu, kodėl moterims kartais būna sunku prašyt pagalbos ir kodėl vyrai paprastai priešinasi prašymams. Sužinosite, kaip vyrus veikia frazės: „Ar tu galėtum..." ir „Ar gali...", ir ką sakyti vietoj to. Išmoksite vyrą paskatinti ir suprasite, kaip svarbu yra kalbėti glaustai, tiesiogine prasme ir parenkant tinkamus žodžius.

Tryliktame skyriuje papasakosiu apie keturis meilės sezonus. Šis vaizdus meilės kaitos ir augimo aprašymas padės jums įveikti nematomas kliūtis, kurių visuomet atsiranda bendraujant. Sužinosite, kaip jūsų pačių ar jūsų partnerio praeitis gali paveikti dabarties santykius, ir įgysite supratimą apie kitus svarbius dalykus, palaikančius meilės gyvastį.

Knygoje nėra nė vieno skyriaus, kuriame nesužinotumėt paslapčių, kaip formuoti kupinus meilės ir tvirtus tarpusavio ryšius. Su kiekvienu nauju atradimu jūsų gebėjimas bendrauti vis tobulės.

VIEN GERŲ NORŲ NEPAKANKA

Visuomet nuostabu įsimylėti. Atrodo, kad tai nekintama būsena ir ji truks amžinai. Mes naiviai tikime, jog mūsų kažkodėl neištiks tėvų patirtos nesėkmės, manome, jog meilė niekada neišblės, pasitikime savimi ir galvojame, kad nuo šiol mums lemta gyventi laimingai.

Bet kai kerai sklaidosi ir nugali kasdienybė, pasirodo, kad vyrai ir toliau tikisi, jog moterys galvos ir reaguos kaip jie, o

moterys laukia to paties iš vyrų. Aiškiai neįsisąmoninus savo skirtumų, nelieka vietos savitarpio pagarbai ir supratimui. Pasidarome reiklūs, pagiežingi, linkę teisti ir netolerantiški.

Ir esant geriausiems ketinimams, apmaudas didėja, tarpusavio santykiai blogėja, nepasitikėjimas auga, ima reikštis prieštaringi kitados nuslopinti jausmai. Meilės žavesys dingsta. Tuomet klausiame savęs:

Kaip tai įvyko?
Kodėl tai įvyko?
Kodėl tai atsitiko mums?

Ieškodami atsakymų į šiuos klausimus, žymiausi protai sukūrė labai puikių ir labai išsamių filosofinių ir filologinių modelių. Tačiau žmonės elgiasi senoviškai, ir meilė miršta. Taip atsitinka kone kiekvienam.

Kasdien milijonai žmonių ieško partnerio, kad patirtų tą ypatingą meilės jausmą. Kasmet milijonai porų tuokiasi mylėdamos, o vėliau skausmingai skiriasi, nes vienas jau nebemyli kito.

Iš tų, kurie myli pakankamai stipriai tam, kad susituoktų, tik 50 proc. lieka santuokoje. Maždaug pusė tų, kurie liko drauge, yra nepatenkinti. Pareiga ir ištikimybė juos verčia gyventi kartu, skyrybos juos baugina.

Iš tikrųjų tik nedaugelis sugeba ir moka tobulinti bei puoselėti savo jausmus. Tačiau tokių yra. Kai vyrai ir moterys pripažįsta ir vertina savo skirtumus, meilė žydėte žydi.

Kai vyrai ir moterys pripažįsta ir vertina savo skirtumus, meilė žydėte žydi.

Perpratus priešingos lyties ypatumus, nebus kliūčių mylėti ir būt mylimiems. Pripažindami ir vertindami savo skirtumus, rasime tinkamus sprendimus ir pasieksime tai, ko norime. Dar svarbiau — mes išmoksime kaip reikiant mylėti artimus žmones ir jiems padėti.

Meilė bus nuostabi ir niekada nesibaigs, jei atminsime savo skirtumus.

2 SKYRIUS

PONAS TAISYTOJAS IR NAMŲ TOBULINIMO KOMITETAS

Moterys dažniausiai skundžiasi, jog vyrai jų nesiklauso. Vyras arba visai ignoruoja jos šneką, arba, išklausęs kelis sakinius ir savaip supratęs, kas ją jaudina, išdidžiai užsimaukšlina Pono Taisytojo kepurę ir siūlo, kaip būtų galima išspręsti jos problemą. Jis sutrinka, kai ji neįvertina jo meilės ženklo. Kad ir kiek kartų ji sakytų, jog jis jos nesiklauso, jis vis tiek elgsis taip pat. Ji trokšta įsijautimo, o jis mano, jog jai reikia padėt apsispręsti.

Vyrai dažniausiai skundžiasi tuo, jog moterys visuomet bando juos pakeisti. Kai moteris myli vyrą, ji jaučia atsakomybę už jo tobulėjimą ir stengiasi pagerinti jo veiklą. Ji virsta tarsi Namų Tobulinimo Komitetu, ir vyras atsiduria jos dėmesio centre. Kad ir kiek jis atsisakinėtų pagalbos, ji užsispyrusi laukia menkiausios progos jam padėti arba nurodyt, ką daryti. Jai atrodo, jog ugdo jį, o jis jaučiasi esąs kontroliuojamas. Iš tikrųjų jam tereikia jos pritarimo.

Tik supratus, kodėl vyrai siūlo sprendimus, o moterys siekia vyrus tobulinti, šias dvi problemas galima išspręsti. Įsivaizduokime, jog grįžtame į tuos laikus, kai marsiečiai ir venerietės dar nebuvo atradę vieni kitų ir atvykę į Žemę. Stebėdami gyvenimą Marse ir Veneroje, patyrinėsime vyrų ir moterų ypatumus.

GYVENIMAS MARSE

Marsiečiai vertino jėgą, kompetenciją, veiklą ir laimėjimus. Jų veikimas visuomet siejosi su savęs išmėginimu ir atskleisdavo jų jėgą bei gabumus. Jie vertino kitus pagal sugebėjimą siekti tikslo, o šį savo ruožtu parodo rezultatai.

Vyro esmė apibrėžiama jo sugebėjimu siekti tikslo.

Viskas Marse atspindėjo šį sugebėjimą. Net marsiečių drabužiai rodė jų visuomeninę padėtį ir kompetenciją. Policininkai, kareiviai, verslininkai, mokslininkai, taksistai, inžinieriai ir virėjai — visi nešiojo uniformas ar bent jau kepures, demonstruojančias, ką jie sugeba ir kuo jie svarbūs šiame pasaulyje.

Jie neskaitė žurnalų „Psichologija šiandien" (*Psychology Today*), „Asmenybė" (*Self*) ar „Žmonės" (*People*). Dauguma marsiečių mėgo būti gamtoje, domėjosi medžiokle, žvejyba ar automobilių sportu ir negalėjo pakęsti skaityt verksmingų romanų ir pamokomų knygelių.

Marsiečiai labiau domėjosi „objektais" ir „daiktais" negu žmonėmis ir jų jausmais. Net dabar, gyvendami Žemėje, kai moterys svajoja apie romantiškus nuotykius, jie svajoja apie galingus automobilius, dar galingesnius kompiuterius, naujus mechanizmus ir dar naujesnes bei tobulesnes technologijas. Vyrų mintis užvaldę įvairūs „daiktai", kurie gali padėt išreikšti jų sugebėjimus ir proto galią siekiant naujų, dar geresnių rezultatų.

Marsiečiui labai svarbu pasiekti ką nors nauja, nes tai vienas iš būdų parodyti savo sugebėjimus ir pasijusti bent kuo nors svarbesniam ir geresniam už kitus. Bet tai jis turi padaryti pats, be kitų pagalbos. Marsiečiai būna patenkinti savimi tik tada, kai viską atlieka patys. Autonomija — jų sugebėjimų, jėgos ir proto simbolis.

Jeigu moterys įsisąmonintų šį pagrindinį marsiečių principą, tai suprastų, kodėl vyrai nemėgsta, kai jiems nurodinėjama, ką ir kaip daryti. Bet koks nekorektiškas patarimas vyrui yra tas pats,

kaip pasakyti jam, jog jis nežino, ką daryti, arba jog jis pats to nesugeba. Vyrai yra labai jautrūs šiuo atžvilgiu, nes sugebėjimas viską daryti pačiam jiems yra viena iš svarbiausių gyvenimo vertybių.

Bet koks nekorektiškas patarimas vyrui yra tas pats, kaip pasakyti jam, jog jis nežino, ką daryti, arba jog jis pats to nesugeba.

Kadangi marsietis visada pats sprendžia problemas, jis retai apie jas kalba, nebent prireiktų tikro specialisto patarimo. Jis mąsto: „Kam į tai velti kitus žmones, jei aš pats galiu tai padaryti?" Marsietis apie savo bėdas prabils tik tuomet, kai įsitikins, jog jam reikia patarimo tuo reikalu. Pagalbos prašymas, neapsvarsčius visų galimų problemos sprendimų, būtų silpnumo požymis.

Bet jei jam iš tikrųjų prireikia pagalbos ar patarimo, tuomet tai jis aiškins kaip protingą problemos sprendimą. Šneka apie savo sunkumus Marse yra vertinama kaip netiesioginis patarimo prašymas. Marsietis, kuriam buvo išsipasakota, jaučia pasididžiavimą dėl jam suteiktos garbės. Jis kaipmat užsideda Pono Taisytojo kepurę, išklauso trumpą reikalo atpasakojimą ir tada pažeria kelis nuostabius patarimus.

Šis marsiečių įprotis yra viena svarbiausių priežasčių, dėl kurios vyrai instinktyviai siūlo įvairius patarimus, moterims pradėjus kalbėti apie savo bėdas. Kai moteris nekaltai dalijasi su juo savo išgyvenimais arba pasakoja apie tą dieną ją ištikusias nesėkmes, vyras klaidingai įsivaizduoja, kad jai reikia tikro eksperto, t.y. jo patarimų. Jis iš karto imasi Pono Taisytojo vaidmens ir pradeda patarinėti. Taip jis parodo jai savo meilę ir pasiryžimą padėti.

Vyras trokšta, kad ji pasijustų geriau, kai jis padės išspręsti jos problemas. Jis nori kuo nors jai padėti ir tikisi, kad ji įvertins jo meilę, kuri pasireiškia įvairių patarimų davimu.

Jei vyras ką nors patarė, o moteris nė kiek nepralinksmėjo ir toliau skundžiasi, jis taip nusimena dėl savo patarimo nepriimtinumo, jog ilgiau nebegali jos klausytis, mat jaučiasi nenaudingas.

Marsietis net neįsivaizduoja, kad jis gali būti naudingas vien klausydamasis, o ne duodamas, jo manymu, nuostabius patarimus. Jis nežino, kad Veneroje kalbėjimas apie problemas nėra prašymas padėt jas išspręsti.

GYVENIMAS VENEROJE

Veneriečių vertybės yra visai kitokios negu marsiečių. Jos vertina meilę, sugebėjimą bendrauti, grožį ir draugystę. Jos praleidžia marias laiko padėdamos viena kitai ir kitaip rūpindamosi viena kita. Moterų esmė apibrėžiama jų jausmais ir sugebėjimu bendrauti. Joms svarbiausia būti draugiškoms ir nesavanaudėms.

Moters esmė apibrėžiama jos jausmais ir sugebėjimu bendrauti.

Viskas Veneroje atspindėjo šias vertybes. Venerietėms nerūpėjo dangoraižių ir greitkelių statyba, joms buvo daug svarbiau gyventi kartu gražiai ir draugiškai. Bendravimas joms buvo kur kas vertesnis už darbą ir pažangias technologijas. Daugeliu atžvilgių Veneros pasaulis yra priešingas Marso pasauliui.

Venerietės nedėvėjo uniformų kaip marsiečiai (kad išreikštų savo sugebėjimus). Jos kaip tik džiaugėsi galėdamos kasdien rengtis vis kitaip, nelygu kokia nuotaika. Demonstruoti jausmų įvairovę aplinkiniams joms buvo labai svarbu. Venerietės būtų galėjusios keisti drabužius net keliskart per dieną — kaip kad kinta jų nuotaika.

Venerietės ir dabar labiausiai vertina bendravimą. Joms daug svarbiau yra dalytis savo išgyvenimais, negu pasiekti kokių nors rezultatų, kad ir kokie dideli jie būtų. Bendravimas ir tarpusavio pašnekesiai yra svarbiausias šaltinis žinojimo, kad jų gyvenimas kažko vertas.

Vyrui sunku apie tai spręsti. Jis vertina moters laimėjimus tik lygindamas su tais, kurie jam suteikia daugiausia malonumo, pavyzdžiui, kai jis laimi rungtynes, išsprendžia kokią nors problemą ar pasiekia gyvenime ką nors nauja.

Moterys orientuojasi ne į sėkmę, o į bendravimą. Joms labiau rūpi parodyti savo jautrumą, rūpestingumą ir meilę. Du marsiečiai eina į restoraną pavalgyti ne šiaip sau; jiems reikia aptarti projektą ar verslo reikalus. Be to, jiems tai efektyvus būdas aprūpinti organizmą maistu: nereikia eiti į parduotuvę, gaminti valgio ir plauti indų. Venerietės eina kartu pavalgyti, norėdamos paplepėti, labiau susidraugauti, pasikeist nuomonėmis bei suteikti viena kitai moralinę paramą. Restorane moterų pokalbis gali būti labai atviras ir intymus, panašus į gydytojo ir paciento pokalbį.

Visos venerietės studijuoja psichologiją ir turi mažiausiai šios srities patarėjos magistrės laipsnį. Jos labai rūpinasi savo asmenybės ugdymu, dvasiniu tobulėjimu ir viskuo, kas padeda gerinti žmonių gyvenimą. Veneroje kitados buvo gausu žydinčių sodų, parkų, prekybos centrų ir restoranų.

Venerietės pasižymi puikia intuicija. Šią savybę jos išsiugdė per ilgus amžius, rūpindamosi kitais. Jos didžiuojasi, kad atsižvelgia į kitų reikmes ir jausmus. Pasisiūlymas padėti kitai venerietei be jokio prašymo yra didžiulės meilės išraiška.

Kadangi kompetencija nėra labai svarbi venerietėms, pagalbos siūlymas nelaikomas blogu įpročiu, o paprašymas pagalbos nelaikomas silpnumo požymiu. Tuo tarpu vyras įsižeistų, jei moteris jam pasiūlytų savo pagalbą ar patarimą, nes tuo parodytų, kad nepasitiki jo jėgomis.

Moteriai nesuprantama, kodėl sutuoktinis įsižeidžia, nes ji pagalbą ar patarimą vertina visai kitaip. Ji pasijunta, jog yra mylima ir jog ja rūpinamasi. Užtat vyras, kuriam siūloma pagalba, gali pasijusti nepilnavertis ir nemylimas.

Veneroje rūpinimasis ir patarimų davimas būdavo laikomas neabejingumo kitiems ženklu. Venerietės tvirtai tiki, jog viską galima padaryti dar geriau, negu yra. Jų prigimtis verčia jas tobulinti viską, kas įmanoma. Kuo nors rūpindamosi, jos laisvai reiškia savo nuomonę, ką, jų manymu, būtų galima patobulinti, ir nurodo, kaip tai padaryti. Patarimų davimas ir konstruktyvi kritika yra meilės pasireiškimas.

Marse buvo kitaip. Marsiečiai orientuoti į sprendimo radimą. Jų manymu, jei kas nors veikia, tai nereikia nieko keisti, o palikti taip, kaip yra. „Netaisyk, kol nesulūžo galutinai", — toks yra jų požiūris.

Kai moteris bando pakeisti vyro įpročius, jis pasijunta taip, tarsi ji bandytų jį remontuoti. Jis tai suvokia kaip žinią, jog yra „sulūžęs galutinai". Moteris net neįsivaizduoja, kad taip gali tik pažeminti vyrą. Ji klysta manydama, jog šitaip padeda jam tobulėti.

LIAUKITĖS PATARINĖJUSIOS

Nieko nežinodama apie šias vyrų pasaulio vertybes, t.y. nesuprasdama vyrų prigimties, moteris labai lengvai, pati to nenorėdama, gali įžeisti ir pažeminti vyrą, kurį myli labiau už viską.

Pavyzdžiui, Tomas su Mere automobiliu vyko į pobūvį. Tomas vairavo. Jiems apie 20 minučių vis sukant ratus po tą patį kvartalą, Merė pamatė, kad Tomas paklydo, ir norėjo jam padėti. Tomas labai nusiminė. Galiausiai jie atvyko į pobūvį, bet vakaras buvo sugadintas. Merė nesuprato, dėl ko Tomas taip nuliūdo.

Merė taip manė: „Aš tave myliu ir rūpinuosi tavimi, todėl tau pasiūliau pagalbą".

Tomas manė, jog Merė jį pažemino. Jam atrodė, kad Merė netiesiogiai pasakė: „Aš nepasitikiu tavimi, tu nesugebėsi rasti pobūvio vietos."

Merė, kuri nieko nežinojo apie gyvenimo Marse taisykles, nesuprato, kaip svarbu Tomui buvo pačiam surasti reikiamą vietą. Patarimo davimas jam pasirodė labai šiurkštus kišimasis į jo asmeninį reikalą. Jau išsiaiškinome, jog marsiečiai niekada nesiūlo savo patarimų tol, kol jų to neprašoma. Gerbiant kitą marsietį pripažįstama tai, kad jis *visuomet* gali pats išspręsti iškilusią problemą.

Merė net neįsivaizdavo, kad tuomet, kai Tomas pradėjo sukti ratus po tą patį kvartalą, ji turėjo palaikyti jį morališkai ir parodyti savo meilę, nesikišdama į situaciją. Tuo metu Tomui ypač reikėjo paramos, ir patarimo nedavimą jis būtų įvertinęs taip, kaip ji jo nupirktą dovaną, gėlių puokštę ar parašytą meilės laišką.

Išstudijavusi marsiečių ir veneriečių gyvenimo skirtumus, Merė suprato, kad tokiais sunkiais gyvenimo momentais Tomui

reikia padėti ne davinėjant patarimus, o nuo jų susilaikant. Kitą kartą papuolusi su Tomu į panašią situaciją, ji tik giliai įkvėpė ir tarė sau, kad Tomas stengiasi dėl jos. Tomas buvo labai dėkingas jai už tokį pasitikėjimą.

Apskritai kalbant, kai moteris siūlo vyrui neprašytą patarimą ar bando „padėti", ji net neįsivaizduoja, kaip įžeidžiamai ir nemaloniai jam tai skamba. Net jei jos ketinimai kyla iš meilės, jie gali žeisti ir žeminti vyrą. Jis gali labai audringai į tai reaguoti, ypač jei pasijus kaip baramas vaikas arba kaip jo tėvas, baramas ir kritikuojamas jo motinos.

Apskritai kalbant, kai moteris siūlo vyrui neprašytą patarimą ar bando „padėti", ji net neįsivaizduoja, kaip įžeidžiamai ir nemaloniai jam tai skamba.

Daugeliui vyrų yra svarbu pasiekti tikslą, kad ir koks menkas jis būtų, tarkim, tik nuvažiuoti į restoraną ar pobūvį. Atrodo, jog paprasčiausi dalykai vyrui gali būti net svarbesni už didelius. Jis taip mąsto: „Jei ji manimi nepasitiki, kai aš darau ką nors ne itin svarbaus, pavyzdžiui, kai mes važiuojame į pobūvį, tai kaip ji galės patikėt man svarbesnius darbus?" Kaip ir jų protėviai marsiečiai, vyrai laiko save ekspertais, ypač kai reikia pataisyti mechanizmus, orientuotis nežinomoje vietovėje ar spręsti įvairias problemas. Tokiais atvejais jiems reikia moters meilės ir pritarimo, o ne pasiūlymų ar kritikos.

MOKYMASIS KLAUSYTIS

Jei vyras nesupranta, kad moteris yra kitokia, negu jis įsivaizduoja, tai bandydamas jai padėti jis gali reikalui tik pakenkti. Vyrai turėtų prisiminti, jog moterys kalba apie savo bėdas tik tam, kad pasijustų esančios reikalingos, o ne tam, kad gautų patarimų.

Labai dažnai moteris tenori pasidalyti savo dienos išgyvenimais, o jos vyras, manydamas, jog jai padeda, pertraukinėja ją, siūlydamas daugybę patarimų, kurie padėtų jai įveikti sunkumus. Jis nesupranta, kodėl jai tai nepatinka.

Labai dažnai moteris nori tik pasidalyti savo dienos išgyvenimais, o jos vyras, manydamas, jog jai padeda, pertraukinėja ją, siūlydamas daugybę patarimų, kurie padėtų jai įveikti sunkumus.

Pavyzdžiui, Merė grįžta namo po varginančios darbo dienos. Jai norisi pasidalyti savo įspūdžiais ir išgyvenimais.

Merė: „Tiek daug reikia dirbti, man visiškai nelieka laiko sau."

Tomas: „Tu turėtum mesti tą darbą. Jis labai varginantis".

Merė: „Bet man darbas patinka. Tiesiog jie laukia, kad aš viską atlikčiau tuoj pat."

Tomas: „Tu jų nežiūrėk. Paprasčiausiai daryk tai, ką pajėgi."

Merė: „Aš ir *darau*! Bet tu tik pagalvok: aš pamiršau paskambinti tetai!"

Tomas: „Nesijaudink, ji neužpyks."

Merė: „Ar tu žinai, kaip jai dabar sunku? Aš jai reikalinga."

Tomas: „Tu pernelyg jaudiniesi, dėl to ir esi tokia nelaiminga."

Merė (piktai): „Aš ne visada esu nelaiminga. Ar bent gali mane išklausyti?"

Tomas: „Bet aš *klausau*."

Merė: „Kam aš čia varginuosi?"

Po šio pokalbio Merė pasijunta dar blogiau negu grįžusi iš darbo, kai tikėjosi iš Tomo supratimo ir švelnumo. Tomas irgi susierzina, bet nesupranta, ką jis padarė blogai. Jis tenorėjo padėti, tačiau iš jo gero sumanymo nieko neišėjo.

Nieko neišmanydamas apie gyvenimą Veneroje, Tomas nesuprato, kad jam tereikėjo klausytis ir nieko nepatarinėti. Jo patarimai viską sugadino. Matote, venerietės niekada neduodavo patarimų, kam nors kalbant. Savo pagarbą jos išreikšdavo tik kantriai klausydamos, bandydamos suprasti kalbančiosios išgyvenimus.

Tomas nežinojo, kad ramiai ir kantriai išklausęs Merės pasakojimo, būtų suteikęs jai nusiraminimą. Tik tuomet, kai Tomui buvo papasakota apie veneriečių gyvenimą ir apie tai, kaip svarbu joms išsipasakoti, jis išmoko klausyti.

Dabar, kai Merė grįžo namo pavargusi ir kupina įspūdžių, jų pokalbis vyko visai kitaip:

Merė: „Kaip man sunku darbe, visiškai nelieka laiko sau."

Tomas giliai įkvepia, atsidūsta ir sako: „Hm, atrodo, buvo sunki diena."

Merė: „Jie mano, kad aš galiu dirbti kaip robotas. Net nežinau, ką toliau daryti."

Tomas kurį laiką patyli ir kažką numykia.

Merė: „Aš net pamiršau paskambinti tetai."

Tomas kilsteli antakį: „O, ne, to negali būti!"

Merė: „Jai taip trūksta manęs. Man kažkaip neramu."

Tomas: „Tu tokia nuostabi. Eikš, aš tave apkabinsiu."

Tomas apkabina Merę, ir ji lengviau atsidūsta. Tuomet ji sako: „Man taip patinka su tavimi kalbėtis. Ačiū, kad išklausei, dabar aš jaučiuosi daug geriau."

Ne tik Merė, bet ir Tomas pasijunta daug geriau. Jis nustebęs, kad žmona taip pasikeitė po to, kai jis išmoko klausyti. Kai abu išsiaiškino savo įgimtus skirtumus, Tomas išmoko klausytis nepatarinėdamas, o Merė išmoko susilaikyti nuo nereikalingos kritikos ir pasitikėti savo vyru.

Dabar galime apibendrinti dvi pagrindines vyrų ir moterų tarpusavio santykių klaidas:

1. Kai moteris nusimena, vyras stengiasi pakelti jos nuotaiką ir, pavirtęs Ponu Taisytoju, siūlo įvairius ją jaudinančios problemos sprendimo būdus, bet tuo tik dar labiau ją suerzina.
2. Matydama vyrą klystant, moteris stengiasi pakeisti jo elgesį — virsta Namų Tobulinimo Komitetu ir kritikuoja jį bei teikia nereikalingų pasiūlymų.

TEIGIAMI PONO TAISYTOJO IR NAMŲ TOBULINIMO KOMITETO ASPEKTAI

Atskleisdamas dvi pagrindines vyrų ir moterų bendravimo klaidas, Pono Taisytojo ir Namų Tobulinimo Komiteto nenorėjau paversti vien neigiamais įvaizdžiais. Anaiptol — jie atspindi labai

teigiamus marsiečių ir veneriečių aspektus. Klaidų padaroma tik tuomet, kai šios „institucijos" veikia ne laiku ir netinkamai.

Moteris labai vertina Poną Taisytoją, jeigu tik jis neapsireiškia tada, kai ji nusiminusi. Vyrams vertėtų atsiminti, kad tuomet, kai moteris nusiminusi ir kalba apie savo išgyvenimus, nereikia siūlyti jokių sprendimų; tereikia ją išklausyti, ir ji pasijus geriau. Jai nereikia patarinėti.

Vyras labai vertina Namų Tobulinimo Komitetą, kol jis nesikiša į jo reikalus. Moterims derėtų atsiminti, kad nepageidaujami patarimai ar kritika vers vyrą (ypač jei jis suklydo) jaustis nemylimą ir kontroliuojamą. Jam kur kas labiau reikia jos pritarimo negu patarimo. Kai vyras jaus, jog moteris nesistengia varžyti jo elgesio, jis mielai pats paprašys jos patarimo.

Kai partneris nesutinka su mumis, tikriausiai mūsų pasiūlymas būna ne laiku pateiktas arba nederamai išreikštas.

Suvokdami šiuos ypatumus, daug geriau suprasime savo partnerį ir žinosime, ko iš jo tikėtis. Šiaip jau mes juos pamatome tik tuomet, kai partneris su mumis nesutinka, — tikriausiai todėl, kad savo pasiūlymą ne laiku pateikiame ar nederamai išreiškiame. Pabandykime tai išsiaiškinti detaliau.

KAI MOTERIS NESUTINKA SU VYRO SPRENDIMAIS

Vyras, matydamas, kad moteriai nepriimtinas jo siūlomas sprendimas, mano esąs nepakankamai kompetentingas. Galiausiai jis pasijunta nesuprastas, nepakankamai įvertintas ir iš viso nustoja tuo rūpintis. Dėl visai aiškios priežasties gerokai sumažėja vyro noras klausytis.

Vyras tokiais atvejais lengvai galėtų suprasti, kodėl moteris atsisako jo pagalbos, jei atsimintų, jog moterys kilusios iš Veneros. Juk tuomet, kai jai reikėjo supratimo ir užuojautos, jis davinėjo patarimus.

Kaip pavyzdį pateiksiu trumpų vyro pasakymų, kuriais galima įžeisti moterį ir viską sugadinti. Perskaitykite ir pagalvokite, kodėl jai turėtų nepatikti šie vyro žodžiai:

1. „Tau nereikėtų taip sielotis."
2. „Bet aš visai ne tai norėjau pasakyti."
3. „Tai ne taip jau ir svarbu."
4. „Gerai, gerai, aš kaltas. Gal galėtume tai užmiršti?"
5. „Kodėl tu to paprasčiausiai nepadarai?"
6. „Bet mes kalbamės."
7. „Ką tu nori tuo pasakyti?"
8. „Be reikalo taip jautiesi."
9. „Kaip gali taip sakyti? Praėjusią savaitę aš visą dieną praleidau su tavimi. Juk buvo nuostabu."
10. „Gerai, užmiršk tai."
11. „Gerai, aš sutvarkysiu kiemą. Ar dėl to būsi laimingesnė?"
12. „Aš sugalvojau. Štai ką tau reikia daryti."
13. „Žinai, čia nieko nepaveiksi."
14. „Jeigu sakai, jog nenori to daryti, tai ir nedaryk."
15. „Kodėl tu leidi žmonėms taip su savimi elgtis? Nežiūrėk jų."
16. „Jeigu tu tokia nelaiminga, galime skirtis."
17. „Gerai, nuo šiol tu tai darysi."
18. „Nuo dabar aš būsiu už tai atsakingas."
19. „Žinoma, tu mane domini. Tai kvaila."
20. „Ar tu galų gale suprasi tai, ar ne?"
21. „Viskas, ką mums reikia dabar daryti, tai..."
22. „Tu viską perdedi."

Kiekviena iš šių frazių norėta pakelti jos nuotaiką arba duoti nuostabų patarimą, galintį viską pakeisti. Pirmas žingsnis, kurį reikia žengti, norint išvengti nemalonios atmosferos namuose, tai — atsisakyt visų šių „patarimų" (plačiau apie tai 5 skyriuje). Išmokt klausytis be jokių komentarų yra labai svarbus žingsnis.

Supratęs, kad jo pasiūlymas nėra apskritai netinkamas, o tik pateiktas ne laiku ar nederamai, vyras lengviau suvoks, kodėl moteris jo nepriima. Jam nevertėtų dėl to labai įsižeisti. Išmokęs klausytis, jis pastebės partnerę tapus jam daug geresnę ir meilesnę.

KAI VYRAS PRIEŠINASI NAMŲ TOBULINIMO KOMITETO SPRENDIMAMS

Kai vyras neatsižvelgia į moters patarimus, jai atrodo, jog ji vyrui nerūpi ir jis iš jos nieko dora nesitiki.

Jei tokiais atvejais ji atsimintų, kad vyrai yra kilę iš Marso, tai suprastų, jog jai nevertėjo duoti jam nekorektiškų patarimų, užuot pakalbėjus su juo apie savo reikalus ar pačiai ko nors paprašius.

Toliau pateiksime keletą pavyzdžių, kaip moteris, pati to nežinodama, gali įkyrėti vyrui savo patarimais ar kritika. Perskaitykite šį sąrašą ir įsidėmėkite, kad būtent tokios smulkmenos gali suręsti tarp jūsų aukštą nesusipratimų sieną. Kai kuriose frazėse patarimas ar kritika yra netiesioginiai. Beje, pagalvokite, kodėl jas girdėdamas vyras pasijunta kontroliuojamas:

1. „Tu ketini pirkti šitą daiktą? Juk jau turi vieną."
2. „Tie indai vis dar drėgnoki. Jiems išdžiūvus, liks dėmės."
3. „Tavo plaukai truputį per ilgi, ar ne?"
4. „Žiūrėk, laisva vieta, apsisuk ir pastatyk automobilį ten."
5. „Tau terūpi draugai, o aš?"
6. „Tau nereikėtų taip sunkiai dirbti. Pasiimk išeiginę."
7. „Nedėk jo čia, nes užmirši, kur padėjai."
8. „Iškviesk santechniką. Jis žinos, kaip tai pataisyti."
9. „Kodėl mes turime laukti? Nejaugi tu neužsakei staliuko iš anksto?"
10. „Tau reikėtų praleisti daugiau laiko su vaikais. Jiems tavęs trūksta."
11. „Tavo biure tikras šiukšlynas. Kaip tu čia gali dirbti? Kada visa tai sutvarkysi?"
12. „Vėl užmiršai parnešti jį namo. Gal galėtum pagaliau pasidėti jį ten, iš kur neužmirštum paimti?
13. „Tu per greitai važiuoji. Sumažink greitį, nes gausi baudą."
14. „Kitą kartą prieš einant į kiną reikės perskaityti filmo anonsą."
15. „Aš nežinojau, kur tu buvai." (Turėjai man paskambinti.)

16. „Kažkas nugėrė sulčių butelį."
17. „Nevalgyk pirštais. Rodai blogą pavyzdį."
18. „Šie bulvių traškučiai per daug riebūs. Jie netinka tavo nesveikai širdžiai."
19. „Tu turi per mažai laisvalaikio."
20. „Ką tu sau manai? Negaliu visko mesti ir eit priešpiečių kartu su tavimi."
21. „Šie marškiniai visai netinka prie tavo kelnių."
22. „Bilas skambino jau trečią kartą. Kada tu jam perskambinsi?"
23. „Tavo įrankių dėžėje didžiausia netvarka. Aš negaliu nieko rasti. Turėtum ją sutvarkyti."

Kai moteris nežino, kaip tinkamai paprašyti vyro pagalbos (12 skyrius), arba užsispyrusi laikosi savo nuomonės (9 skyrius), ji mato nesugebėsianti gauti tai, ko jai reikia, nesigriebdama pamokymų ar kritikos. Labai svarbus moters žingsnis tobulinant tarpusavio santykius — išmokt paremti vyrą jo nekritikuojant ir nepamokslaujant.

Supratusi, kad vyras nesutinka ne su jos norais, o su jų reiškimo būdu, ji gali pakeisti taktiką ir išreikšti savo norus kur kas tinkamiau. Vyras bus linkęs ką nors tobulinti ar pats keistis, kai bus laikomas problemos sprendėju; nereikia daryti problemos iš jo paties.

Vyras sutiks ką nors tobulinti ar pats keistis, kai bus laikomas problemos sprendėju; nereikia daryti problemos iš jo paties.

Išmėginkite save kaip moterį kitą savaitę neduodama vyrui *jokių* patarimų ir susilaikydama nuo kritikos. Vyras tai įvertins ir pasidarys atidesnis bei draugiškesnis.

Tikiuosi, kad ir jūs, kaip vyras, kitą savaitę pabandysite tik klausytis, *kai kalba* moteris, ir darysite tai nuoširdžiai, įsijausdamas į jos bėdas. Prikąskite liežuvį, kai negalėsite susilaikyti nepasiūlęs kokios nors gudrios išeities iš susidariusios situacijos ar šiaip ko nors panašaus. Būsite maloniai nustebintas, kad ji vertina jūsų sugebėjimą klausytis.

3 SKYRIUS

VYRAI TŪNO OLOJE, O MOTERYS KALBA

Vyrai ir moterys skirtingai kovoja su stresu. Vyrai visiškai užsisklendžia savyje, nerodydami jokių jausmų, o moterys — atvirkščiai. Norėdamas pasijusti geriau, vyras elgsis visai kitaip nei moteris. Vyras bandys išspręsti jam iškilusią problemą. O moteris pasijus geriau, kalbėdama apie problemą. Šitie skirtumai sukelia beprasmiškus nesutarimus. Pabandykime patyrinėti įprastą mums pavyzdį.

> Tomas, grįžęs namo, nori pailsėti ir atgauti jėgas ramiai skaitydamas laikraštį. Jis sprendžia iškilusias problemas paprasčiausiai jas užmiršdamas.
>
> Jo žmona Merė taip pat nori atsigauti po kupinos stresų darbo dienos. Ji tai daro išsikalbėdama apie viską, kas susikaupė per dieną.
>
> Pamažu tarp jų auga įtampa, kuri darosi nepakenčiama. Tomas mano, kad Merė per daug kalba, o Merė savo ruožtu jaučiasi įžeista, nes Tomas, jos manymu, visiškai ją ignoruoja. Jiems neišsiaiškinus, dėl ko taip atsitiko, viskas gali baigtis liūdnokai.

Turbūt atpažinote šią situaciją. Tai ne vien Tomo ir Merės bėdos, taip atsitinka beveik kiekvienoje šeimoje.

Norint pakeisti susidariusią situaciją į gera, Tomui ir Merei reikia išsiaiškinti ne tai, ar pakankamai jie vienas kitą myli, bet kaip jie supranta priešingą lytį.

Nežinodamas, jog moterys gali nusiraminti tik išsikalbėdamos, Tomas manytų, kad Merė per daug kalba, ir nenorėtų jos klausytis. Nežinodama, kad Tomas laikraštį skaito, norėdamas pasijusti geriau ir užmiršti savo problemas, Merė jaustųsi įžeista ir ignoruojama. Ji bandytų priverst vyrą dalyvauti pokalbyje, kai jis to visiškai nenori.

Šitie skirtumai išaiškėja, supratus, kaip su stresu kovoja moterys ir kaip vyrai. Tam mes vėl patyrinėsime gyvenimą Marse ir Veneroje.

KAIP KOVOTA SU STRESU MARSE IR VENEROJE

Kai marsietis dėl ko nors nusimena, jis niekada nekalba apie tai, kas jam nutiko, nebent jam neišvengiamai prireiktų kito marsiečio pagalbos. Jis pasidaro labai ramus ir lindėdamas savo oloje „gromuluoja" jam iškilusią problemą tol, kol suranda tinkamą jos sprendimą. Radęs jį, marsietis pralinksmėja ir išlenda ir olos lauk.

Negalėdamas rasti tinkamo sprendimo, marsietis daro bet ką, kas jam padėtų užsimiršti, pavyzdžiui, skaito laikraštį arba ką nors žaidžia. Tik visiškai išsivadavęs nuo jį jaudinančios problemos, jis pasijunta geriau. Slegiamas labai didelio rūpesčio, jis imasi ko nors svarbaus ir iššaukiančio — dalyvauja automobilių lenktynėse, kokiose nors varžybose ar kopia į kalnus.

Kad pasijustų geriau, marsiečiai įlenda į olą ir vienumoje sprendžia iškilusias problemas.

Kai venerietė dėl ko nors nusimena, ji susiranda patikimą klausytoją ir viską su mažiausiomis smulkmenomis jam išpasakoja. Pasidalijusios su kuo nors savo rūpesčiais, jos pasijunta geriau. Taip kitados elgtasi Veneroje.

Kad pasijustų geriau, venerietės stengiasi atvirai išsipasakoti savo bėdas kitiems.

Veneroje dalijimasis savo rūpesčiais su kitomis buvo laikomas pasitikėjimo ir meilės požymiu. Venerietėms negėda turėti problemų. Jos dėl to nesijaudina, nes svarbiausiu dalyku Veneroje buvo laikomi geri tarpusavio santykiai. Venerietės atvirai dalijasi savo jausmais liūdėdamos, praradusios viltį ir džiaugsmą.

Venerietė jaučiasi gerai, kai turi gerų ištikimų draugų, kuriais gali pasitikėti sunkią valandėlę. Marsietis jaučiasi gerai, kai jis gali tūnodamas oloje pats išspręsti iškilusią problemą. Šie senieji potyriai ir šiandien vis dar gyvi.

LINDĖJIMAS OLOJE

Kai vyras nori atsikratyti problemos, jis įlenda į olą ir susikoncentravęs ieško galimų jos sprendimo būdų. Jis imasi didžiausios arba svarbiausios problemos. Vyras taip įninka į jos gvildenimą, kad nieko aplinkui nepastebi. Visi kiti reikalai ir rūpesčiai lieka kažkur toli, nuošalyje.

Tokiais atvejais jis pasidaro užuomarša, nutolęs nuo visa kita, su juo neįmanoma nei kalbėti, nei bendrauti. Pavyzdžiui, Merės pokalbyje su Tomu jiems grįžus po darbo namo tik 5 proc. jo minčių buvo skirti pašnekesiui, o kiti 95 proc. buvo sutelkti iškilusios problemos sprendimui.

Mat jis vis dar tikėjosi išspręsti savo problemą. Kuo didesni sunkumai slegia vyrą, tuo labiau jis bus nutolęs nuo aplinkos. Tuomet jis negali normaliai elgtis su moterimi ir skirti jai įprastinio dėmesio. Vyro protas yra užimtas kuo kitu, ir jis nieko negali pakeisti. Radęs sprendimą, jis iš karto pasijus daug geriau ir, išlindęs iš olos, vėl bus toks pat, koks buvo.

Bet jeigu vyrui tai nepavyks, jis gali likti tūnot oloje. Jis ims skaityti laikraščius, žiūrės televiziją, vairuos automobilį, pradės sportuoti ar nueis į futbolo rungtynes, žais krepšinį ir taip toliau. Bet koks užsiėmimas, kuriam užtenka skirti laisvus 5 proc. minčių, padės jam užmiršti bėdas ir išlįsti iš olos. Kitą dieną, truputį pailsėjęs, jis juo sėkmingiau ieškos jį dominančios problemos sprendimo.

Panagrinėkime tai detaliau. Pavyzdžiui, Džimas, norėdamas atsipalaiduoti, skaito laikraštį. Jis įsitraukia į skaitymo procesą ir užmiršta jį varginančią problemą. Laisvieji 5 proc. minčių skiriami visiškai naujiems įvykiams, apie kuriuos jis perskaitė laikraštyje, ir taip užmirštama savoji neganda. Procesas, kuris vyksta perkeliant mintis nuo savo bėdos prie viso pasaulio problemų, už kurias jis nesijaučia atsakingas, suteikia Džimui palengvėjimą, ir jis vėl gali bendrauti su žmona ir šeima.

Tomas stebi futbolo rungtynes per televizorių ir taip nusiramina. Jis mąsto ne apie savo reikalus, o apie tai, ar laimės jo mėgstama komanda. Kai ši komanda laimi ar įmuša įvartį, jis jaučiasi taip, tarsi pats būtų laimėjęs. Jeigu mėgstama komanda pralaimi, Tomas irgi jaučia pralaimėjimo kartėlį. Abiem atvejais jo mintys pailsi nuo savų problemų.

Tomui, kaip ir daugeliui vyrų, įtampa, atsirandanti dalyvaujant bet kokiose varžybose ar šiaip domintis sportu, žiniomis ar filmais, padeda sumažinti įtampą, kurią jis jaučia kasdieniame gyvenime.

Kaip moterys reaguoja į vyrų lindėjimą oloje

Kai vyras tūno oloje, jis negali savo partnerei skirti reikiamo dėmesio. Tuomet moteris jaučiasi kiek nejaukiai ir net nenutuokia, kaip jam sunku. Jeigu vyras, grįžęs namo, išsipasakotų, jai viskas paaiškėtų. Bet jis net nesirengia nieko pasakoti, tad moteris mano, kad jis ją tyčia ignoruoja. Jai tik aišku, jog vyras nusiminęs, ir ji nepagrįstai priekaištauja jam, kad ja nesidomi — mat su ja nekalba.

Moterims tiesiog neaišku, kaip marsiečiai kovoja su stresu. Jos mano, kad jiems reikia viską išsipasakoti taip, kaip venerietėms. Moteris smerkia vyro tūnojimą oloje. Ji įsižeidžia, kai jis įninka į laikraščius ar paprasčiausiai eina žaisti į kiemą krepšinio, ją ignoruodamas.

Tikėtis, kad vyras, kuris lindi oloje, staiga pasidarys atviras ir išlies savo jausmus, yra tas pat, kaip viltis, jog nusiminusi ir susijaudinusi moteris susivaldys ir neparodys savo jausmų. Tai

tokia pat klaida, kaip laukti, jog vyro elgesys su jumis visada bus malonus ir suprantamas, o moterų — protingas ir logiškas.

Kai marsiečiai įlenda į olą, jie užmiršta, kad ir kiti gali turėti bėdų. Instinktas jiems sako, kad neįmanoma rūpintis kitais, kol nesutvarkei savo reikalų. Moteris nepritaria tokiam vyro elgesiui ir įsižeidžia.

Ji gali pakeltu tonu reikalauti iš jo švelnumo, tarytum kovotų dėl savo teisių su visiškai ja nesirūpinančiu vyru. Atsiminusi, kad vyrai yra kilę iš Marso, moteris suprastų, jog lindėjimas oloje yra tik gynimosi nuo streso būdas, o ne jausmų moteriai išraiška. Suprasdama ir palaikydama vyrą, moteris ir nereikalaudama gautų tai, ko nori.

Antra vertus, vyrai menkai nutuokia, kaip jie atitrūksta nuo realybės, kai įlenda į olą. Supratęs, kaip tuo žeidžia savo mylimą moterį, vyras turėtų kaip nors kompensuoti tą nereikalingumo jausmą, kurį jai sukelia jo lindėjimas oloje. Jei atmintų, kad moterys yra kilusios iš Veneros, jis nesistebėtų jų keista reakcija į įprastinį vyrų kovos su stresu būdą. Bet tai pamiršęs, vyras bando teisintis, ir jie susipyksta. Pateikiu penkis visuotinai paplitusių tarpusavio nesusipratimų pavyzdžius.

1. Kai ji sako: „Tu nesiklausai manęs", jis atsako: „Kodėl tu taip manai? Aš galiu viską pakartoti žodis žodin."

   Kai vyras tūno oloje, likę laisvi 5 proc. jo proto įsimena viską, ką jis girdi. Vyras mano, jog to visiškai pakanka. O ji nori, kad jis klausytųsi visu 100 proc.
2. Kai ji sako: „Aš jaučiuosi taip, tarsi tavęs čia nebūtų", jis atsako: „Bet aš esu. Nejaugi tu manęs nematai?"

   Vyras mano, kad jeigu jo kūnas čia, tai ji neturėtų sakyti, jog jo čia nėra. Bet nors jo kūnas čia pat, moteris nejaučia jo buvimo.
3. Kai ji sako: „Tu manimi nesirūpini", jis atsako: „Žinoma, rūpinuosi. Kaip manai, kodėl aš sprendžiu šią problemą? Dėl tavęs!"

   Jis mano, kad ji turėtų džiaugtis, jog jis sprendžia problemas, tokiu būdu ja rūpindamasis. Bet

ji nori tiesioginio rūpinimosi, o ne kažko, ko ji nejaučia.

4. Kai ji sako: „Aš tau visai nerūpiu", jis atsako: „Tai kvaila. Tu man labai rūpi."

   Vyras mano, kad ji klysta, nes įsivaizduoja sprendžiąs problemas tik dėl jos. Jis net nepagalvoja, kad kai jis užsiėmęs vienos problemos sprendimu, o visa kita jam nerūpi, tuo rūpinasi moteris. Tai, kad vyras nekreipia į jos pastabas dėmesio, moterį žeidžia, ir dėl to ji jaučiasi nereikalinga.

5. Kai ji sako: „Tu visai neturi jausmų. Tavo galvoje vieni rūpesčiai", jis atsako: „Ką tu sau manai? Kaip gi aš negalvodamas galiu išspręsti šitas problemas?"

   Vyrui atrodo, kad ji yra per daug kritiška ir reikli, nes jis daro tai, kas, jo manymu, yra būtina. Vyras jaučiasi neįvertintas. Jis įsitikinęs, kad žmona be pagrindo skundžiasi. Vyrai net neįsivaizduoja, kaip greit jie iš mylinčių ir atidžių gali virsti bejausmiais ir logiškais partneriais. Tūnodamas oloje, jis sutelkia visą dėmesį į problemos sprendimą, ir jam visiškai nesvarbu, kaip tai atrodo aplinkiniams.

Norėdami pagerinti tarpusavio santykius, ir vyrai, ir moterys turėtų pasistengt suprasti vieni kitus. Vyro ignoruojama žmona pernelyg dėl to išgyvena. Jeigu ji žinotų, kad vyras taip kovoja su stresu, tai lengviau pakeltų ją kankinantį nereikalingumo jausmą. Tokiais momentais jai gali kilti noras pasipasakoti savo išgyvenimus. Svarbu, kad vyras nepaniekintų jos jausmų. Jam derėtų suprasti, kad ji turi teisę kalbėti apie ją apėmusį nereikalingumo jausmą taip pat, kaip jis turi teisę įlįsti į olą ir visai nekalbėti. Jeigu ji pasijus nesuprasta, jai bus labai sunku tai pakęsti.

NUSIRAMINIMAS IŠSIPASAKOJANT

Kai moteris jaučiasi nereikalinga ir nelaiminga, jai nenumaldomai norisi visa, kas su tuo susiję, pasipasakoti. Užtenka moteriai pradėt kalbėti, ir jai jau nesvarbu, kokia tvarka ji viską išdėstys, menka ar didelė jos neganda. Ėmusi pasakoti savo rūpestį, išpasakos visus — mažus ir didelius — rūpesčius iš karto. Moteriai, kuri dėl ko nors susirūpinusi, nereikia sprendimų ar patarimų, tik reikia, kad kas nors ją išklausytų ir pasistengtų suprasti. Išpasakojusi, kas ją kankina, ji pralinksmėja.

Moteriai, kuri turi kokių nors rūpesčių, nereikia sprendimų ar patarimų, tik reikia, kad kas nors ją išklausytų ir pasistengtų suprasti.

Vyras bando sutelkti visas savo jėgas vienos problemos sprendimui, užmiršdamas kitas. Moteris, turinti rūpesčių, iškart išpasakoja visas ją kankinančias bėdas ir dėl to pasijunta daug geriau. Pasakodama ji supranta, kas ją iš tiesų vargina, ir tai ją kiek nuramina.

Kad pasijustų geriau, moterys kalba apie buvusius, būsimus ir esamus rūpesčius ir net apie tokias problemas, kurių neįmanoma išspręsti. Kuo išsamiau jos išsipasakoja, tuo geriau jaučiasi. Taip moterys elgiasi. Tikėtis ko nors kito iš moters būtų neprotinga ir beviltiška.

Ieškodama paguodos, moteris pasakoja detaliai apie visas savo negandas. Pajutusi, jog buvo išgirsta, ji nusiramina. Pakalbėjusi viena tema, ji atsikvėps ir pradės kitą. Taip ji išdėstys savo problemas, nuogąstavimus, rūpesčius ir ją jaudinančius dalykus. Šių temų vienos su kita nesies jokie dėsningumai ir loginis ryšys. Jeigu ji pasijus nesuprasta, jos nuogąstavimai padidės, ir ji jausis dar nelaimingesnė, dar labiau slegiama rūpesčių.

Vyrui, lindinčiam oloje, reikia kokių nors kitų mažų rūpesčių, kad išsiblaškytų. Moteriai, kuri jaučia, kad jos negirdi, reikia kalbėti apie kitus, mažiau svarbius dalykus, kad bent kiek nusiramintų. Norėdama užmiršti savo pačios skausmingus išgyvenimus, ji gali įsijausti į kitų bėdas. Be to, ji gali nusiraminti, svars-

tydama savo draugų, giminių ir šiaip pažįstamų problemas. Kalbėjimas apie savo ar kitų problemas Veneroje buvo laikomas natūralia reakcija į stresą.

Kad užmirštų savo pačios skausmingus išgyvenimus, moteris gali įsijausti į kitų rūpesčius.

Kaip vyrai reaguoja į moterų norą išsikalbėti

Kai moterys kalba apie problemas, vyrai jų tarsi negirdi. Vyras mano, jog moteris kalba su juo dėl to, kad laiko jį atsakingu už tai. Kuo daugiau rūpesčių, tuo bjauriau jis jaučiasi. Vyras nesupranta, kad kalbėjimas moteriai suteikia palengvėjimą. Jis nesuvokia, jog viskas būtų paprasčiau, jeigu tik jis ją išklausytų.

Marsiečiai kalba apie problemas tik dviem atvejais: kai ką nors kaltina arba kai jiems reikia patarimo. Jeigu moteris iš tiesų nusiminusi, vyras mano, kad ji kuo nors jį kaltina. O jeigu ji atrodo mažiau nusiminusi, tai vyras mano, kad jai reikia patarimo.

Jeigu vyras mano, kad jai reikia patarimo, tai užsidėjęs Pono Taisytojo kepurę imasi spręsti tą problemą. O jeigu jis mano, kad yra laikomas kaltu, tai bando kaip nors gintis. Abiem atvejais vyras greitai įsitikina, jog jam pernelyg sunku klausytis.

Jeigu jis pradeda duoti moteriai įvairius patarimus, ji kalba toliau apie kitas bėdas. Pasiūlęs porą ar daugiau patarimų, vyras tikisi, kad ji pasijus geriau. Mat marsiečiai, radę rūpimos problemos sprendimą, iš karto pasijunta geriau. Supratęs, jog nuo jo patarimų jai nė kiek nepalengvėjo, jis pamano, kad patarimai jai netiko, ir pasijunta nepakankamai įvertintas.

Tačiau kai jaučiasi puolamas arba kai jam priekaištaujama, vyras bando gintis. Jis mano, kad, jam pasiaiškinus, moteris nusiramins ir paliks jį ramybėje.

Kuo atkakliau jis ginasi, tuo labiau ji liūsta. Vyras nesupranta, jog jai visai nereikia jo pasiaiškinimų. Jai reikia jo supratimo, kad galėtų netrikdoma išsipasakoti visa, kas jai rūpi. Kai vyrui užtenka proto tik klausytis, moteris greitai nustoja skųstis ir pereina prie kitų, neskaudžių temų.

Vyras taip pat pasijunta nekaip, moteriai pradėjus kalbėti apie tokius dalykus, kurių jis negali pakeisti. Pavyzdžiui, susinervinusi moteris gali taip skųstis:

- „Man per mažai moka."
- „Mano tetos Luizos sveikata kasmet vis blogėja."
- „Mūsų namas yra per mažas."
- „Tokia sausra. Kada gi pagaliau palis?"
- „Mes viršijome savo kreditą banke."

Moteris gali skųstis bet kuriais iš čia išvardytų žodžių reikšdama susirūpinimą, nuogąstavimą ar nusivylimą. Žinodama, jog nieko negalima pakeisti, ji vis tiek kalbės apie tai, kad nors kiek nusiramintų. Moteris pasijunta geriau, supratusi, jog klausytojas jai pritaria ir ją užjaučia. To nesuvokiančiam partneriui bus nemalonu, kai ji ims kalbėti apie tokius dalykus tiesiog norėdama pasijusti geriau.

Vyrai visiškai praranda kantrybę, kai moterys pradeda pasakoti labai smulkiai. Vyras susinervina, kad moteris nepasako to, be ko jis šiuo atveju negali priimti svarbaus sprendimo. Jis bando rasti ryšį tarp jos pasakojimo epizodų ir, negalėdamas to padaryti, ima nekantrauti. Jis nesupranta, kad jai tereikia jo pritarimo ir atjautos.

Vyrui klausymasis pasidaro beveik neįmanomas, kai ji pasakoja ne iš eilės ir be loginio ryšio šokinėja nuo vienos temos prie kitos. Jai išdėsčius kelias visiškai nesusijusias temas, jis galutinai įniršta, nes negali rasti jokios jungties tarp tų pasakojimų.

Vyrui visada reikia kažkokio siužeto, plano, kiekvienas pasakojimas jam turi turėti aiškią pradžią. O kai ji pradeda pasakoti smulkmenas, jis negali tinkamai suformuluoti patarimo, nes vis atsiranda detalių, kurios keičia esmę. Jis galėtų klausytis jos daug ramiau, jeigu žinotų, kad moterims toks išsikalbėjimo būdas padeda nusiraminti ir atsipalaiduoti. Vyrui svarbiausia perprasti painias sprendžiamos problemos detales, o moteriai — jas išsipasakoti.

Vyrui svarbiausia perprasti painias sprendžiamos problemos detales, o moteriai — jas išpasakoti.

Moteris galėtų truputį padėti vyrui, jei iš anksto atskleistų pasakojimo pabaigą, o tada jau grįžtų į pradžią ir viską detaliai išdėstytų. Venkite laikyti jį nežinioje ir įtampoje. Moterys mėgsta augančią įtampą, nes tai suteikia pasakojimui žavesio. Kitai moteriai tai visiškai normalu, bet vyrą gali lengvai išvesti iš pusiausvyros.

Kai vyras nesupranta moters, jis pradeda nekreipti dėmesio į jos pasakojimą. Išmokęs padėt moteriai emociškai, vyras įsitikina, kad jos klausytis visiškai nesunku. Būtų dar geriau, jei moteris primintų vyrui, jog tenori būt išklausyta ir nesitiki iš jo jokių patarimų. Tai jam suteiktų palengvėjimą.

KODĖL MARSIEČIAI IR VENERIETĖS GYVENO SANTARVĖJE

Marsiečiai ir venerietės gyveno taikiai, nes vertino savo skirtumus. Marsietis žinojo, kad venerietei reikia išsikalbėti norint atsipalaiduoti. Net ir mažai ką turėdamas pasakyti, jis suprato galįs būti naudingas klausydamasis. Venerietės žinojo, kad marsiečiai ypatingu būdu kovoja su stresu. Jų lindėjimas oloje joms pasidarė visiškai suprantama būsena, nekelianti nerimo.

Ko išmoko marsiečiai

Marsiečiai suvokė, kad net jeigu venerietės juos kaltina arba kritikuoja, tai tik laikinai; netrukus jų nuotaika pasitaisys, ir jos pasidarys labai malonios ir supratingos. Patyrę, kaip svarbu venerietėms išsipasakoti visas savo negandas, marsiečiai išmoko jų klausytis.

Kiekvienas iš marsiečių atgavo dvasios ramybę, supratęs, kad venerietės kalba apie rūpesčius ir įvairius sunkumus jų nekaltindamos. Be to, jie sužinojo, kad pasijutusi suprasta venerietė nustoja skųstis ir pasidaro labai gera. Visa tai žinodamas, marsietis išmoko nesijaust atsakingas už jos problemų sprendimą.

Dauguma vyrų ir net dalis moterų smerkia tokį savo bėdų išsipasakojimą todėl, kad patys neišbandė jo teigiamo poveikio.

Jie nematė, kaip moteris, pasijutusi suprasta, staiga pasikeičia ir ilgai nepraranda geros nuotaikos. Jie tik matė, kaip moterį (dažniausiai jų motiną), kuri buvo nesuprasta, ir toliau kamuoja rūpesčiai. Jie be paliovos slegia tas moteris, kurios jaučiasi nemylimos arba neišklausytos ilgą laiko tarpą. Tikroji moters nevilties priežastis dažniausiai būna tai, kad ji jaučiasi nemylima, o ne tie sunkumai, apie kuriuos ji kalba.

Kai marsiečiai išmoko klausytis veneriečių, jie padarė nuostabų atradimą. Jie pastebėjo, kad veneriečių šnekos klausymasis padeda jiems išlįsti iš olos taip pat, kaip laikraščių skaitymas ar televizoriaus žiūrėjimas.

Kai vyrai pajuto, jog iš kaltinamųjų jie virto klausytojais, klausytis jiems pasidarė nesunku. Vyrai suprato, kad tai padeda užmiršti dienos rūpesčius, be to, suteikia malonumą jų partnerei. Vis dėlto kartais, kai jie būna tikrai sukrėsti, jiems gali prireikti įlindus į olą po truputį lįsti lauk, užimant dėmesį žiniomis ar sporto varžybomis.

Ko išmoko venerietės

Venerietės irgi atgavo vidinę ramybę, supratusios, kad marsiečių tūnojimas oloje nereiškia, jog jie nebemyli jų taip, kaip anksčiau. Jos išmoko su tuo susitaikyti ir pripažino, kad tai būtina vyrui, norinčiam atsipalaiduoti.

Venerietės nustojo pykti ant marsiečių, pastebėjusios, kad jų klausomasi nesusikaupus. Ji paprasčiausiai nutildavo ir laukdavo, kol jis atkreips į ją dėmesį. Tada kalbėdavo toliau. Ji suprato, kad kartais jam sunku sutelkti visą dėmesį į tai, ką ji sako. Be to, venerietės pastebėjo, kad gražiai paprašyti marsiečiai mielai sutikdavo jas išklausyti. Venerietės nustojo laikyti įžeidimu tokį marsiečių elgesį, kuomet jie lindėdami oloje kažką įtemptai mąsto ir nekreipia dėmesio į aplinkinius. Jos suprato, kad tai nėra tinkamiausias laikas kalbėtis apie savo santykius; verčiau numoti į tai ranka ir pasidalyti rūpesčiais su draugais ar tiesiog eit apsipirkti. Marsiečiai, pasijutę suprasti, o ne smerkiami už tokį savo problemų sprendimo būdą, daug greičiau išlįsdavo iš olos.

4 SKYRIUS

KAIP PASKATINTI PRIEŠINGĄ LYTĮ

Prieš daug amžių, kol dar nebuvo susipažinę, marsiečiai ir venerietės visai neblogai gyveno atskirai. Vieną dieną netikėtai viskas pasikeitė. Ir marsiečiai, ir venerietės pasijuto vieniši ir nelaimingi savo nuostabiose planetose. Būtent tas vienišumo jausmas ir suvedė juos bendram gyvenimui.

Pažiūrėkime, kaip elgėsi marsiečiai ir venerietės, kai pasijuto vieniši savo planetose, ir galėsime lengviau suprasti, kodėl ir dabar vyrai ir moterys skirtingai vertina tuos pačius reiškinius. Tuomet sugebėsime padėt savo partneriui, kai jam sunku. Tad grįžkime į praeitį ir stebėkime, kaip viskas vyko.

Kai marsiečiai pasijuto vieniši ir nusiminė, tai paliko miestus ir ilgam sulindo į savo olas. Ten jie tūnojo ir nesiryžo lįsti lauk, kol vienas marsietis pro teleskopą pastebėjo gražuoles venerietes. Kai jis pranešė apie tai kitiems marsiečiams, jų depresijos kaip nebuvę. *Marsiečiai staiga pasijuto esą reikalingi.* Jie paliko savo olas ir pradėjo statyti kosminį laivą, kad galėtų nuskristi į Venerą.

Kai venerietės pasijuto vienišos ir nuliūdo, tai ėmė rinktis į būrelius ir kalbėtis apie savo problemas. Bet tai nepadėjo įveikti depresijos. Nemaloni savijauta truko ilgai, kol jų intuicija pakišo nuostabią viziją: stiprūs ir puikūs padarai (marsiečiai) atvyksta pas jas iš kosmoso ir siūlo meilę, pagalbą ir supratimą. *Nelauktai*

venerietės pasijuto mylimos. Kol jos aptarinėjo šią viziją, jų depresija išsisklaidė. Jos laimingos rengėsi sutikti atvykstančius marsiečius.

Vyrus paskatina ir suteikia jiems jėgų žinojimas, kad jie *yra reikalingi.* Moteris paskatina ir suteikia joms jėgų žinojimas, kad jos *yra mylimos.*

Šios taisyklės galioja ir mūsų laikais. Vyrus paskatina ir suteikia jiems jėgų žinojimas, kad *jie yra reikalingi.* Kai vyras jaučiasi nereikalingas, jo energija blėsta ir jis darosi pasyvus: kasdien jis vis mažiau kuo gali praturtinti tarpusavio santykius. Bet kai vyras žino, kad juo pasitikima, ir kai už rūpinimąsi moteris jam atsidėkoja, jis jaučia jėgų antplūdį ir dar labiau stengiasi.

Kaip ir venerietėms, moterims *svarbu jaustis mylimoms.* Kai moteris nėra mylima, ji mano, jog santykiai su vyru ją pernelyg įpareigoja ir sekina. Tačiau žinodama, kad vyras ja rūpinasi ir ją gerbia, ji jaučia pasitenkinimą ir įgauna naujų jėgų.

KAI VYRAS MYLI MOTERĮ

Vyro meilė moteriai yra panaši į jausmą, kurį patyrė marsietis, pirmą kartą pamatęs venerietę. Tūnodamas oloje ir liūdėdamas, kad negali rasti depresijos priežasties, jis stebėjo dangų pro teleskopą. Viskas pasikeitė vienu akimirksniu, tarytum jį būtų trenkęs žaibas. Pro savo teleskopą marsietis pamatė tai, kas, jo manymu, buvo grožio ir grakštumo įsikūnijimas.

Atradę venerietes, marsiečiai pasijuto tarsi pakylėti. Pirmą kartą jie panoro rūpintis ne savimi, bet kuo nors kitu. Jų gyvenimas įgavo naują prasmę. Depresija išnyko.

Marsiečių gyvenimo filosofijos svarbiausias teiginys buvo toks: „Aš noriu laimėti, ir man nerūpi, kad tu pralaimėsi." Kol marsiečiai rūpinosi tik savimi, šis teiginys puikiai tiko. Bet šią šimtmečių filosofiją dabar prireikė keisti. Marsiečiams rūpėjo jau ne tik savo pačių laimėjimai. Būdami įsimylėję, jie norėjo, kad jų mylimosioms sektųsi taip, kaip jiems.

Senasis marsiečių požiūris dabar išryškėja daugelyje sporto šakų. Pavyzdžiui, žaisdamas su draugu tenisą, aš noriu ne tik pats laimėti, bet ir kad mano draugas pralaimėtų; dėl to stengiuosi taip smūgiuoti kamuoliuką, kad jis nepajėgtų jo atmušti. Aš džiaugiuosi laimėjęs, nors draugas ir pralaimėjo.

Daugeliu gyvenimo atvejų šita marsiečių filosofija tinka, bet žmonių draugystei ir tarpusavio santykiams ji netaikytina. Jei norėsime pasiekti sau naudos partnerio sąskaita, tai neišvengsime įvairių nesutarimų, barnių ir konfliktų. Abu partneriai laimi, palaikydami gerus tarpusavio santykius.

Skirtybės traukia

Kai tik pirmasis marsietis įsimylėjo, jis parūpino teleskopų ir kitiems marsiečiams. Greitai jie visi išsivadavo nuo depresijos, mat pamilo venerietes. Marsiečiai pradėjo rūpintis venerietėmis taip, kaip anksčiau rūpinosi pačiais savimi.

Marsiečiai patyrė keistą ir paslaptingą veneriečių trauką. Jų skirtybės marsiečiams atrodė ypač patrauklios. Marsiečiai elgdavosi šiurkščiai, o venerietės būdavo švelnios. Marsiečiai būdavo tikri nevėkšlos, o venerietės sukdavosi kaip įmanydamos. Marsiečiams skendint rimtyje, venerietės karščiuodavosi. Regėjos, kad kažkokiu keistu ir nesuprantamu būdu šios skirtybės papildo viena kitą.

Venerietės taip ir pasakė — garsiai ir aiškiai: „Mums jūsų reikia. Savo jėga ir stiprybe jūs suteiksite mums ramybę. Drauge mes galėtume gyventi ilgai ir laimingai." Šis kvietimas marsiečius paskatino ir suteikė jiems jėgų.

Dauguma moterų instinktyviai žino, kaip pranešti tokius dalykus. Mezgantis draugystei, moteris pasiunčia vyrui reikšmingą žvilgsnį, kuris tarytum sako, kad jis galėtų būti tas, kuris padarytų ją laimingą. Šis žvilgsnis lyg ir pritraukia vyrą arčiau, ir jis jau nebijo užmegzti tarpusavio santykių. Moteriai nederėtų pamiršti, jog ir vėliau draugaujant ir kartu gyvenant vienas toks žvilgsnis galėtų padėt išspręsti iškilusias problemas.

Marsiečiams labai patiko Veneroje atsivėrusios naujos galimybės. Jie pakilo į aukštesnę evoliucijos pakopą. Jiems jau ne-

užteko puikuotis prieš kits kitą jėga ir sugebėjimais. Marsiečiai panoro visom išgalėm padėt kitiems, ypač venerietėms. Jie pradėjo vadovautis kitokia gyvenimo filosofija. Jie troško gyventi tokiame pasaulyje, kuriame visi rūpintųsi ne tik savimi, bet ir kitais.

Meilė įkvepia marsiečius

Kad galėtų nuskristi į Venerą, marsiečiai ėmė statyti kosminį laivą. Jie dar niekada nesijautė taip puikiai. Spoksodami į venerietes pro teleskopus, marsiečiai patyrė pirmuosius nesavanaudiškus jausmus.

Taip ir įsimylėjęs vyras nori būti kiek galint geresnis kitiems. Jis pasidaro atlapaširdis, pasitiki savimi ir mano, kad gali iš esmės pasikeisti. Ir tik tada, kai pajunta, kad jam nepasisekė, grįžta į įprastas gyvenimo vėžes.

Įsimylėjęs vyras ima rūpintis kitais taip pat, kaip ir savimi. Jo įsitikinimas, kad reikia rūpintis vien tik savimi, staiga pasikeičia.

Kai vyras turi galimybę atskleisti savo sugebėjimus, išryškėja geriausios jo asmens savybės. Tik tada, kai pajunta, jog jam nepasisekė, vyras vėl pasidaro koks buvęs, t.y. savanaudis.

Jis rūpinasi partnerės gerove lygiai taip pat, kaip ir savo. Vyras įveikia visus sunkumus, kad tik moteris būtų laiminga. Jos patiriamas džiaugsmas persiduoda ir jam. Dėl to jis įgauna naujų jėgų ir sėkmingai įveikia visus sunkumus.

Jaunuoliui visiškai pakanka rūpinimosi pačiu savimi, bet subrendusiam vyrui to jau neužtenka. Kad pajustų gyvenimo pilnatvę, jis turi pradėt gyvenimą, kurio pagrindinis tikslas yra meilė. Vyras privalo pasidaryti nesavanaudis ir pajėgus rūpintis kitais. Jam vis dar reikia meilės, bet visų didžiausias jo noras yra dovanoti savo meilę kam nors kitam.

Daugelis vyrų vis dėlto pasigenda meilės, nors ir patys trokštų ką nors mylėti. Didžiausia bėda yra ta, kad jie nežino, ko jiems trūksta. Retas jų matė vykusius savo tėvų tarpusavio santy-

kius. Jie net neįsivaizduoja, kad vyras būna laimingiausias mylėdamas moterį, o ne jos mylimas.

Nutrūkus draugystei, vyras pasijunta vienišas ir įlenda į olą. Tuomet jam niekas nerūpi, ir jis nežino, kodėl yra toks nusiminęs. Jis nenori su niekuo bendrauti ir tūno savo oloje. Vyrui atrodo, jog nėra reikalo vargintis, juk jam ir taip gerai. Jis nežino, kad nustojo rūpintis kitais todėl, kad pasijuto nereikalingas. Vyras nenutuokia, kad galėtų išsklaidyti depresiją, jei rastų ką nors, kam jis reikalingas. Tai jam suteiktų gyvenimo džiaugsmą.

Nereikalingumo jausmas lėtai žudo vyrą.

Kai vyras nedaro teigiamo poveikio moters gyvenimui, jam pasidaro sunku palaikyti su ja normalius draugiškus santykius ar šiaip ja rūpintis. Sunku ką nors daryti, kai jautiesi nereikalingas. Kad galėtų džiaugtis gyvenimu, vyrui reikia jausti, kad kažkas juo pasitiki ir žavisi. Nereikalingumo jausmas lėtai žudo vyrą.

KAI MOTERIS MYLI VYRĄ

Įsimylėjusi šių laikų moteris yra panaši į pirmąją venerietę, kuri tikėjo atvyksiant pirmuosius marsiečius ir jų laukė. Štai iš dangaus nusileis kosminis laivas, ir iš jo pasipils stiprūs ir rūpestingi marsiečiai. Jiems nereikės veneriečių užuojautos. Kaip tik marsiečiams svarbiausia bus rūpintis venerietėmis.

Marsiečius įkvėpė, suteikė jiems sparnus veneriečių grožis ir elgesio kultūra. Jie suvokė, kad jų sugebėjimai nuvertės, jei jiems neatsiras kuo rūpintis. Šiems puikiems, supratingiems padarams pasirodė būsiant prasminga ir malonu rūpintis venerietėmis, vykdyti jų norus. Kaip nuostabu!

Kitos venerietės svajojo panašiai, ir dėl to jų nuotaika praskaidrėjo. Žinodamos pagalbą jau ateinant, jos pasikeitė. Mat venerietės buvo panirusios į depresiją, nes jautėsi izoliuotos ir vienišos. Jos atsikratė šios būsenos, kai pajuto, jog mylintys pagalbininkai jau atskuba.

Daugelis vyrų sunkiai įsivaizduoja, kaip moteriai svarbu jausti, kad ja kas nors rūpinasi. Moterys laimingos, kai žino, jog į jų norus bus atsižvelgta. Kai moteris susinervina, nusimena ar jaučiasi nelaiminga, jai tereikia tiesiog draugystės ar supratimo. Moteris turi jausti ką nors esant šalia. Ji turi jaustis mylima.

Supratimas, užuojauta, draugiškumas padeda moteriai pasijusti geriau. Vyrai to nežino, nes, remdamiesi savo marsietišku instinktu, mano, jog savo problemas geriausia spręsti vienam. Kai moteris nusimena, vyras iš pagarbos paliks ją vieną, o jei to ir nepadarys, tai tik viską sukomplikuos, bandydamas rasti išeitį ir patarinėdamas. Vyras nenutuokia, kaip jai svarbu, kad jis būtų šalia ir kad ji galėtų jam pasiguosti dėl savo bėdų. Moteriai tereikia, kad ją kas nors išklausytų.

Dalydamasi su vyru savo problemomis, moteris pasijunta mylima ir žino, kad bus suprasta, kad nebus palikta likimo valiai. Abejonės ir nepasitikėjimas išsisklaido. Moteris nusiramina, supratusi, kad yra verta meilės ir kad jai nereikia jos užsitarnauti; ji gali atsipalaiduoti, duoti mažiau ir gauti daugiau. Ji to nusipelnė.

Moters polinkis įkyrėti sumažėja, suvokus, kad ji yra verta meilės ir kad jai nereikia jos užsitarnauti; ji gali atsipalaiduoti, duoti mažiau ir gauti daugiau; ji to nusipelnė.

Per didelis atsidavimas vargina

Apie savo vargus venerietės susirinkusios kalbėdavosi tarpusavyje. Taip jos išsiaiškindavo savo depresijos priežastį. Toks nuolatinis atsidavimas kitoms pernelyg sekindavo. Jos pervargo nuo kasdienės atsakomybės jausmo. Venerietėms reikėjo bent kiek atsipalaiduoti ir leisti kam nors kitam savim pasirūpinti. Jos pavargo nuo to nepaliaujamo dalijimosi savo problemomis viena su kita. Venerietės panoro turėti ką nors sava, asmeniška. Joms pabodo gyventi vien tik dėl kitų.

Veneroje vadovautasi tokia gyvenimo filosofija: „Aš pralošiu, užtat tu laimi." Jos buvo laikomasi daugelį amžių, kol galiausiai venerietės pavargo ir panoro pralaimėjimo filosofiją pakeisti į laimėjimo filosofiją. Mūsų dienomis dauguma moterų irgi jaučiasi pavargusios nuo kasdienio aukojimosi kitiems. Joms norisi pertraukos. Laiko, kurį galėtų skirti sau — galvoti apie save ir rūpintis savimi. Moterims reikia, kad kas nors pasirūpintų jomis, o ne jos turėtų kuo nors rūpintis. Taigi ir marsiečiai puikiai atitiko veneriečių poreikius.

Bendraudami marsiečiai ėmė mokytis duoti, o venerietės — imti. Po šimtmečių ir marsiečiai, ir venerietės pakilo į naują evoliucijos pakopą. Venerietėms teko išmokti priimti pagalbą, o marsiečiams — rūpintis ne tik savimi.

Dabartinių vyrų ir moterų nusiteikimas pasikeičia subrendus. Jauna moteris kur kas labiau linkusi aukotis dėl savo draugo įgeidžių. Jaunas vyras daug labiau paiso savo norų ir naudos. Subrendusi moteris suvokia, jog per daug lengvai nusileisdavo savo draugui, kad tik jis liktų patenkintas ir neįsižeistų. Subrendęs vyras supranta, koks geras jis gali būti, kai rūpinasi kitais labiau negu savimi.

Subrendęs vyras žino, kad elgėsi nekaip, bet nuo šiol turi stengtis rūpintis kitais. Subrendusi moteris sužino daugelį būdų, kaip pagerinti santykius su partneriu, bet drauge išmoksta ir išsireikalauti tai, ko nori.

Liaukitės kaltinę

Kai supranta, kad buvo per daug atsidavusi, moteris pradeda kaltinti partnerį dėl juos ištikusių nesėkmių. Jai skaudu, nes ji mano, kad atidavė daugiau negu gavo.

Ir vis dėlto moteris, kuri jaučia, kad duoda daugiau nei gauna, neturėtų kaltinti savo partnerio. Taip pat ir vyras, kuris duoda mažiau, neturi kaltinti partnerės už tai, kad ji kuo nors nepatenkinta. Abiem atvejais kaltinimai nieko nepakeis.

Supratimas, pasitikėjimas, užuojauta ir pritarimas — štai kas padės pataisyti padėtį, tik jokiu būdu ne kaltinimai. Vyras, užuot

kaltinęs partnerę, turi būti supratingas ir net neprašomas ją išklausyti. Ir pradžių jos šneka gali skambėti kaip kaltinimas. Be to, vyras laimės moters pasitikėjimą, jei kaip nors parodys, kad ji jam rūpi.

Užuot kaltinus vyrą, moteriai vertėtų užmiršti nederamą jo elgesį, juolab ją įskaudinusį, patikėt jo noru jai padėti, nors jis ir nesisiūlo. Tuomet jis pasijustų suprastas, o ji vėl galėtų prašytis jo palaikoma.

KAIP NEPERŽENGTI PAGARBIŲ TARPUSAVIO SANTYKIŲ RIBŲ

Moteriai svarbiausia neperžengti ribos, už kurios ima skaudinti jos atsidavimas. Ji neturi būt atsidavusi beatodairiškai.

Išnagrinėkime pavyzdį. Džimui buvo trisdešimt devyneri, o jo žmonai Suzenai — keturiasdešimt, kai jie atėjo patarimo. Suzena norėjo skyrybų. Ji skundėsi dvylika metu aukojusi jam visas savo jėgas ir nieko už tai negavusi. Ji kaltino Džimą savanaudiškumu, neveiklumu ir tuo, kad jis visiškai neromantiškas. Suzena ryžosi daugiau taip negyventi ir jį palikti. Džimas prikalbėjo ją nueiti pas psichologą, nors ji ir dvejojo. Per šešis mėnesius jiems pavyko žengti visus tris tarpusavio santykių gerinimo žingsnius. Dabar jie laimingai tebegyvena susituokę ir augina tris vaikus.

Pirmas žingsnis. Motyvacija

Aš išaiškinau Džimui, kad jo žmona visus dvylika metų jautė nuoskaudą. Jei jis nori turėti šeimą, tai privalo pasistengt pagerinti šeimos atmosferą ir pirmiausia Suzeną išklausyti. Pirmus šešis užsiėmimus įtikinėjau Suzeną pasidalyti savo jausmais su vyru, o Džimui padėjau išmokt kantriai išklausyti tai, ką jam pasakoja žmona, ir suprasti jos neigiamus jausmus. Tai buvo sunkiausia programos dalis. Džimas, kai tik pradėjo suprasti Suzenos skausmą ir poreikius, pasijuto esąs reikalingas ir svarbus žmogus, kurio galioje visai pašlijusius šeimos santykius paversti nepriekaištingais ir kupinais meilės.

Suzena tik tada atgavo norą gyventi santuokoje su Džimu, kai buvo išgirsta ir pajuto, jog Džimas supranta jos jausmus. Tai buvo pirmas žingsnis. Kai Suzena pasijuto suprasta, jie buvo pasirengę kitam žingsniui.

Antras žingsnis. Atsakomybė

Žengti antrą žingsnį — reiškė pajusti atsakomybę už tai, kas buvo anksčiau. Džimas turėjo pripažinti esąs kaltas dėl to, kad buvo neatidus žmonai, o Suzenai teko prisipažinti, kad nuėjo per toli, kaltindama Džimą. Džimas atsiprašė jos už tai, kad ją skaudino. Kai tik Suzena suprato, kad, jai nenubrėžiant atsidavimo ribų, Džimas ėmė su ja nepagarbiai elgtis (triukšmauti, bambėti, neatsiprašinėti, įžeidinėti), ji suvokė savo kaltę dėl tų ribų nenubrėžimo. Nors jai nereikėjo dėl to atsiprašinėti, bet dabar ir ji pasijuto atsakinga už bendras abiejų nesėkmes.

Supratusi, kad jos nesugebėjimas nubrėžti ribos ir vis didesnis aukojimasis atvedė juos prie dar didesnių problemų, Suzena pasidarė atlaidesnė. Prisiėmusi dalį atsakomybės už šeimyninius nesutarimus, ji pajuto palengvėjimą, o jos nuoskauda atlėgo. Abu pajuto pagarbą vienas kitam, ir tai dar labiau juos sutaikė.

Trečias žingsnis. Praktika

Džimui teko išmokt gerbti Suzenos nustatytas ribas, o Suzena išmoko jas nubrėžti. Abiem teko mokytis pagarbiai reikšti nuoširdžius jausmus. Trečiame programos žingsnyje jie sutiko visa tai išbandyti tikrovėje. Jie žinojo, kad bus ir klaidų, ir tai teikė jiems ramybės ir pasitikėjimo. Štai keli pavyzdžiai iš jų praktikos.

- Suzena mokėsi sakyti: „Man nepatinka, kaip tu kalbi. Prašau nustot rėkti, arba aš išeisiu." Po kelių išėjimų iš kambario jai daugiau to nereikėjo daryti.
- Kai Džimas siūlydavo ką nors, ko Suzena nenorėdavo, ji mokėsi taip atsakyti: „Ne, aš noriu

pailsėti" arba „Ne, aš šiandien per daug užsiėmusi." Suzena pastebėjo, jog Džimas pasidarė dėmesingesnis jai, nes tikėjo, kad ji iš tiesų labai pavargusi ar užsiėmusi.

- Suzena pasakė Džimui, kad nori važiuot atostogauti, ir kai jis atsakė, jog dabar yra per daug užsiėmęs, ji pareiškė važiuosianti viena. Staiga jis apsigalvojo ir sutiko važiuoti kartu.
- Kai jie kalbėdavosi ir Džimas ją nutraukdavo, Suzena mokėsi sakyti: „Aš dar nebaigiau, prašyčiau išklausyti iki galo." Tuomet jis nutildavo ir klausydavosi jos be įsikišimų.
- Suzenai sunkiausia buvo išmokt paprašyti to, ko ji nori. Ji man sakydavo: „Kodėl aš turėčiau jo prašyti, juk aš jam tiek esu padariusi?" Aš paaiškinau, jog visų jos įgeidžių jis ne tik kad negalės patenkinti, bet kad toks jos požiūris ir buvo viena iš nesantaikos tarp jų priežasčių. Jai derėjo riboti savo norus.
- Džimui sunkiausia buvo susitaikyti su joje įvykusiais pokyčiais ir suprasti, kad Suzena jau ne tokia, kokia buvo prieš vedybas. Tačiau jis žinojo, kad jai lygiai taip sunku nubrėžti jų santykių ribas, kaip kad jam sunku jų paisyti. Džimas suprato, kad jie pasidarys taktiškesni ilgiau pasipraktikavę.

Kai tenka paisyti partnerės nustatytų ribų, vyras dažniau susimąsto, ar jis tinkamai elgiasi, ir pradeda keistis. Kai moteris suvokia, jog, norėdama ką nors gauti, turi nubrėžti protingas savo troškimų ribas, ji savaime pasidaro atlaidesnė partneriui ir ieško būdų savo norams išreikšti ir įgyvendinti su jo pritarimu. Kai moteris nubrėžia tam tikras ribas, ji tolydžio ima jaustis geriau ir sugeba daugiau gauti.

MOKYMASIS PRIIMTI

„Nustatyti ribas" ir „ką nors gauti" moteriai yra šiek tiek gąsdinantys dalykai. Mat moteris bijo, paprašiusi per daug, susilaukti kaltinimų ir pažeminimo. Kaltinimas, nesutikimas su jos nuomone ar prieštaravimas ją skaudina, nes giliai širdyje ji mano, jog nėra verta ko nors daugiau. Toks įsitikinimas susiformavo ir

įaugo į jos sąmonę dar vaikystėje, kai jai kaskart tekdavo tramdyti savo jausmus, norus ar poreikius.

Moters silpnoji vieta yra klaidingas manymas, kad ji neverta meilės. Jei ji, būdama vaikas, matė, kaip kas nors įžeidė moterį ar pati buvo kada įžeista, tai juo labiau jaučiasi neverta meilės; moteriai sunku save įvertinti. Šitas slaptas nepilnavertiškumo jausmas ir verčia ją baimintis, kad bus apkaltinta godumu ar per dideliais norais.

Moteris bijo būti nesuprasta, tad nejučiomis bando kratytis jai rodomo dėmesio ir siūlomos paramos. Vyras, iš jos elgesio supratęs esąs netinkamas jos poreikiams patenkinti, pasijunta atstumtas ir ją palieka. Iš nevilties ir nepasitikėjimo kilę jos jausmai jam sako, kad nepasitikima juo. Keista, bet vyrus galima pritraukti įtikinant, kad jie yra reikalingi, o atstumti — parodant, kad nereikalingi.

Kai taip atsitinka, moteris mano, jog vyras išsigando jos poreikių, nors iš tikrųjų vyras ją paliko kaip tik dėl aiškiai matomo jos nepasitikėjimo. Nežinodamos, jog vyrai nori, kad jais pasitikėtų, moterys nejaučia savo elgesio skirtumo, rodančio vyrų reikalingumą ar nereikalingumą.

Kad vyras reikalingas, pasakoma aiškiai prašant jo pritarimo, tuo parodant, kad juo pasitikima. Tai privers jį stengtis kiek įmanoma, suteiks pasitikėjimo savo jėgomis. Parodydamos, kad vyras nereikalingas, moterys atstumia vyrus ir verčia juos jaustis netikusiais.

Moteriai jaustis nereikalingai ar atstumtai juolab skausminga net ir nelabai svarbiais gyvenimo momentais. Nelengva nuo ko nors priklausyti, o paskui būti ignoruojamai, atstumtai ar apgautai. Moteris, kuriai reikia kitų žmonių pagalbos, jaučiasi labai netvirtai. Ignoruojama ar apvilta ji dar labiau nusimena, nes klaidingai mano, jog yra nieko neverta.

Kaip venerietės išmoko pajusti savo vertę

Daugelį amžių venerietės šį nepilnavertiškumo jausmą bandė kompensuoti gerumu ir atsidavimu kitiems. Jos stengėsi daryti kuo daugiau gero, bet pačios dėl to anaiptol nesijautė gerai. Vis tikėjosi taip padidinti savo vertę. Galiausiai po daugelio amžių atsidavimo jos suprato, jog ir meilės, ir atjautos yra vertos kur kas labiau negu manė. Atsitokėjusios jos suvokė, kad ir anksčiau buvo viso to vertos.

Ilgas aukojimosi procesas suformavo jų pačių vertės pajautą. Jos aukojosi kitiems, nes manė, kad tie kiti to verti, ir galiausiai suprato, jog kiekvienas yra vertas meilės. Pagaliau suvokė, kad ir pačios tos meilės trokšta.

Ir dabar Žemės mergaitė savaime pajunta savo vertę, kai patiria pasiaukojančią motinos meilę. Jai lengva nugalėti veneriečių norą daugiau duoti, o mažiau gauti. Jai nebaisu būti neįvertintai, mat ji susitapatina su motina. Jeigu jos motina žino savo vertę, tai ir ji savaime ją žinos, nes stebi motiną ir gyvena jos jausmais. Jeigu motina moka priimti ir įvertinti jai skiriamą dėmesį, tai ir dukterys puikiai mokės tai daryti.

Venerietėms prireikė tūkstantmečių, kad atprastų nuo beatodairiško aukojimosi, bet galiausiai tai joms pavyko. Supratusios, kad kiti yra verti meilės ir dėmesio, jos irgi pajuto esančios to vertos. Tuo laiku ir marsiečiai jau buvo pradėję keistis ir jau statėsi kosminį laivą.

Marsietis atras savo venerietę, kai tik ji tam pasirengs

Kai moteris supranta esanti verta meilės, tai atvėrusi duris laukia vyro, kuris jai ją suteiks. Bet kai po dešimties vedybinio gyvenimo metų pajunta, jog yra verta daugiau, jai tiesiog norisi užverti duris tam vyrui. Jai norisi pasakyti: „Aš taip gerai su tavim elgiausi, o tu to nepastebėdavai. Suteikiau tau šansą, tad nusipelniau ko nors geresnio. Daugiau nekentėsiu".

Noriu įspėti moteris: kai taip atsitinka, jos neturi stengtis dar labiau aukotis, manydamos, jog pagerės tarpusavio santykiai. Partneriui jos tikrai rūpės labiau, jei aukosis mažiau. Kol vyras ignoruoja moters norus, jie abudu tarytum snaudžia. Pabudusi moteris atsimena savo poreikius, o vyras taip pat pabunda ir panūsta suteikti jai kuo daugiau meilės ir šilumos.

Pabudusi moteris atsimena savo poreikius, o vyras taip pat pabunda ir panūsta kiek galėdamas labiau ja rūpintis.

Pabudęs iš letarginio miego, moters partneris tikrai norės išpildyti jos norus ir bandys pasikeisti. Kai ji pajunta savo tikrą vertę ir nustoja savo elgesiu išpirkinėti tariamas kaltes, jis išlenda iš olos ir pradeda statyti kosminį laivą: skris pas ją ir suteiks jai laimę. Netrukus jis išmoks skirti jai daugiau meilės ir dėmesio, bet svarbiausias žingsnis žengtas — jis suprato, kad nepakankamai ją vertino, ir nori pasikeisti.

Tas pats atsitinka ir tuomet, kai vyras pasijaučia nelaimingas ir pradeda trokšti daugiau romantikos ir meilės savo gyvenime. Jo žmona jam viską atleidžia ir vėl jį pamilsta. Priešiškumo sienos griūva, ir meilė sugrįžta į jų gyvenimą. Jeigu apsnūdimo būta labai daug, susitaikymas truks ilgiau, bet vis tiek bus įmanomas. Vienuoliktame skyriuje aš paprastai paaiškinsiu, kaip praktiškai pataisyti pašlijusius tarpusavio santykius.

Dažniausiai kai vienas iš partnerių pasikeičia į gerąją pusę, tai ir kitas pasidaro geresnis. Tai vienas mūsų gyvenimo stebuklų. Kai užduodamas klausimas, pasigirsta atsakymas. Kai mes jau tikrai pasiruošę, viskas yra įmanoma. Kai venerietės pasirengė imti, marsiečiai buvo pasirengę duoti.

MOKYMASIS DUOTI

Vyrui baisiausia — būti pripažintam netikša ar nekompetentingu. Todėl jis ugdo savo gabumus ir kompetenciją. Laimėjimai, sėkmė — svarbiausi dalykai vyro gyvenime. Prieš atrandant venerietes, marsiečiams, išskyrus gyvenimo pergales, irgi niekas daugiau nerūpėjo. Vyrui mažiau kas rūpi, kai jis ko nors bijo.

Vyrui baisiausia — būti pripažintam netikša arba nekompetentingu.

Kaip moterys bijo gauti, taip vyrai bijo duoti. Bandymą parodyti kam nors savo meilę vyras sieja su rizika likti atstumtam ar prarasti savigarbą. Taip atsitikus, jam būtų ypač skaudu, nes giliai širdyje vyras klaidingai mano, jog yra ne visiškai tobulas.

Kaip moterys bijo gauti, taip vyrai bijo duoti.

Toks įsitikinimas yra jautrioji vyro vieta. Jis jam kelia nesėkmės baimę. Vyras norėtų kam nors skirti savo meilę ir dėmesį, bet bijo, kad gali nieko neišeiti, taigi net nebando. Jis instinktyviai stengiasi išvengti tokių, jo nuomone, pavojingų situacijų.

Keista, bet kai vyrui kas nors iš tikrųjų labai rūpi, tai baimė, kad gali nepasisekti, dar labiau padidėja, ir jis nesugeba visko atlikti taip, kaip reikėtų. Kad išvengtų nesėkmės, jis nustoja skirti savo dėmesį ir meilę žmogui, kuriam iš tikrųjų labiausiai norėtų atsiduoti.

Tuomet vyras ima rūpintis tik pats savimi. Jo savigynos instinktas kužda: „Man tai nerūpi." Todėl ir marsiečiai neleido sau užjausti kitų arba kitais rūpintis labiau negu pačiais savimi. Galiausiai, kai įgijo galios ir daug ko pasiekė, jie suprato, kad buvo pakankamai geri ir puikiausiai galėjo parodyti kitiems savo meilę ir dėmesį. Tada marsiečiai atrado venerietes.

Supratę, kad visada buvo neblogi ir kad jų jėga gali būti gerai įvertinta, jie pamažu įgijo savigarbos jausmą. Marsiečiai priėjo išvadą, jog bet kuri praeities klaida vėliau jiems padėjo pasiekti pergalę. Kiekviena klaida buvo tarsi pamoka. Tai suvokę, jie pradėjo dar labiau pasitikėti savimi.

Iš klaidų mokomasi

Vyrui, norinčiam išmokti daugiau duoti, pirmiausia reikia suprasti, kad klysti yra gerai, ir suvokti, jog jis ne visada gali žinoti atsakymus į visus klausimus.

Prisimenu istoriją moters, kuri skundėsi, jog partneris vis nepasiūlo jai už jo tekėti. Ji tarėsi nelabai jam rūpinti. Vieną dieną moteriai netyčia išsprūdo, jog jai gera su juo būti. Esą net jei juos ištiktų baisiausia bėda, ji vis tiek niekada jo nepaliktų. Kitą dieną jis jai pasipiršo. Jam reikėjo jos patikinimo, kad yra pakankamai geras, — tuomet jis iš karto pasijuto reikalingas.

Marsiečiams taip pat reikia meilės

Kaip moterys išgyvena, jausdamosi atstumtos, kai joms neskiriama pakankamai dėmesio, taip vyrai išgyvena, jausdamiesi nevykėliais, kai moterys pradeda kalbėti apie sunkumus. Tai šit kodėl

kartais jam taip sunku būna klausytis! Jis nori būti jos didvyriu, o kai ji dėl ko nors nuliūsta ir nusimena, jis jaučiasi tarytum būtų kažkam pralaimėjęs. Jos liūdesys kelia jam baimę: jis nepakankamai geras. Daugelis moterų neįsivaizduoja, kokie jautrūs šiuo atžvilgiu yra vyrai ir kaip labai jiems reikia meilės. Mylimas jis žino, kad yra reikalingas ir kad juo pasitikima.

Vyrui sunku klausytis moters, kai ji dėl ko nors nuliūdusi ir nelaiminga, nes jis jaučiasi nevykėliu.

Vaikinas, kuriam teko laimė matyti tėvą sukuriant motinai laimingą gyvenimą, įžengs į suaugusiųjų pasaulį pakankamai pasitikintis savo jėgomis. Jam nebaisu bendrauti, nes jis nemano, kad kas nors gali nepasisekti. Jis žino: jei ir ištiks nesėkmė, tai visai ne dėl to, kad jis ko nors nesugeba, ir taip bus visada. Jis nekaltina savęs už tai, kad jam ne visada sekasi, bet sako sau visada darąs viską, ką gali, ir pakankamai gerai. Jis sugeba atsiprašyti dėl savo klaidų, tikisi, kad jam bus atleista, kad jis bus mylimas, o jo pastangos — įvertintos.

Jis žino, kad visi klysta. Jis matydavo savo tėvą klystantį, bet ir vis vien pasitikintį savo jėgomis. Matydavo, kaip motina su meile atleisdavo tėvui visas jo klaidas. Jis jausdavo jos pasitikėjimą tėvu ir pritarimą jam, net jei šis kartais ir įskaudindavo ją.

Daugeliui vyrų vaikystėje neteko regėti sėkmingo, laimingo šeimos gyvenimo. Mylėti, vesti ir sukurti šeimą jiems yra taip pat sunku, kaip nepasitreniravus vairuoti didžiulį reaktyvinį lėktuvą. Galbūt jis ir pakils, bet greičiausiai — patirs avariją.

Sunku vėl pakilti, kai esi kelis kartus nukritęs. Sunku ir tuomet, jei esi matęs, kaip nepasisekė tavo tėvui. Be ilgų pratybų draugauti yra nelengva, taigi galima suprasti, kodėl dauguma vyrų ir moterų nutraukia vos užsimezgusią draugystę.

5 SKYRIUS

ŠNEKAME SKIRTINGA KALBA

Kai marsiečiai ir venerietės pirmą kartą susitiko, jie susidūrė su daugeliu problemų, kurios vargina mus ir dabar. Bet jie suprato, kad yra skirtingi, todėl galėjo išspręsti tas problemas. Viena iš jų sėkmės paslapčių buvo geri tarpusavio santykiai.

Keista, bet jiems sekėsi bendrauti todėl, kad jie kalbėjo skirtinga kalba. Iškilus kokiai nors problemai, jie ieškodavo vertėjo. Visi žinojo, kad Marse ir Veneroje kalbama skirtinga kalba ir, bręstant konfliktui, nepradėdavo ginčytis ir pyktis, o išsitraukdavo žodynėlius ir pasitikrindavo, ar reikiamai suprato tai, ką norėjo pasakyti partneris. Jeigu vis tiek likdavo kokių nors neaiškumų, kreipdavosi į vertėją.

Marsiečių ir veneriečių kalboje buvo vartojami tie patys žodžiai, tačiau skirtinga reikšme.

Įsidėmėkite — nors žodžiai ir tie patys, bet jų reikšmė skirtinga. Posakiai irgi tokie pat, tačiau skiriasi jų prasmė ar emocinis atspalvis. Buvo labai lengva suklysti sprendžiant, ką norėjo pasakyti kitas. Todėl vos tik iškilusi kokia nors bendravimo problema būdavo priskiriama prie kalbinių nesusipratimų. O šių kaipmat nelikdavo, norimą mintį išreiškus tiksliau ir suprantamiau. Jie išmoko pasitikėti vieni kitais ir vienas kitą suprasti, ko taip trūksta mums dabar.

JAUSMŲ REIŠKIMAS AR INFORMACIJOS PERTEIKIMAS

Net ir dabar mums reikia vertėjų. Vyrai ir moterys retai turi omeny tą patį, nors ir vartoja tuos pačius žodžius. Pavyzdžiui, kai moteris sako: „Jaučiu, kad tu *niekada* manęs nesiklausai", ji žodžiu *niekada* tiesiog išreiškia nepasitenkinimą, kurį tuo metu jaučia. Ji anaiptol nenori pasakyti, kad taip ir yra.

Moterys savo jausmus reiškia poetiškais pasakymais, metaforomis, aukščiausio laipsnio būdvardžiais ir apibendrinimais.

Vyrai be reikalo moterų šneką supranta pažodžiui. Moterys savo jausmus reiškia poetiškais pasakymais, metaforomis, aukščiausio laipsnio būdvardžiais ir apibendrinimais. Klaidingai suvokęs situaciją, vyras paprastai nusigręžia nuo moters. Kitame skyrelyje aprašyta 10 dažniausiai pasitaikančių situacijų, sukeliančių nesusipratimus, ir vyrų reakcija jose.

DAŽNIAUSI MOTERŲ NUSISKUNDIMAI, KURIUOS VYRAI SUPRANTA KLAIDINGAI

Moterys sako:	Vyrai atsako:
„Mes niekur neišeiname."	„Tai netiesa. Mes buvome išėję praėjusią savaitę."
„Niekas manęs nepastebi."	„Aš įsitikinęs, kad kai kas tave pastebi."
„Jaučiuosi tokia pavargusi, man viskas krinta iš rankų."	„Neapsimetinėk. Tu visai nepanaši į bejėgę vargšelę."
„Man niekas neįdomu."	„Jeigu tau nepatinka darbas, tai išeik iš jo."
„Mūsų namuose visada baisiausia netvarka."	„Ne visada."
„Niekas manęs nesiklauso."	„Bet juk aš dabar klausausi tavęs."

Moterys sako:	Vyrai atsako:
„Man nuolat nesiseka."	„Ar tu nori pasakyti, kad aš dėl to kaltas?"
„Tu manęs nemyli."	„Jeigu nemylėčiau, tai manęs čia nebūtų."
„Mes visada kažkur skubame."	„Ne visada. Penktadienį mes ilsėjomės."
„Man reikia daugiau romantikos."	„Tau atrodo, kad aš neromantiškas?"

Galėjote įsitikinti, kaip pažodinis moters kalbos supratimas suklaidina vyrą, kuris įpratęs kalbą naudoti faktams ir informacijai gauti bei perduoti. Aišku, kad po tokių vyro atsakymų gali įsiliepsnoti barnis. Beprasmis ir toli gražu nemeilus pokalbis — didžiausia tarpusavio santykių problema. Apibendrinant galima pasakyti, kad svarbiausias moterų nusiskundimas yra toks: „Manęs negirdi". Net ir šio jų skundo vyrai nesupranta.

Svarbiausias moterų nusiskundimas dėl tarpusavio santykių yra toks: „Manęs negirdi". Net ir šio nusiskundimo vyrai nesupranta.

Vyras, išgirdęs moterį sakant: „Manęs negirdi", puola jai prieštarauti. Jis mano *girdėjęs*, ką ji sakė, ir galįs pakartoti viską žodis žodin. Šį moters skundą jam derėtų taip suprasti: „Jaučiu, kad tu ne visiškai supratai, ką aš turėjau omenyje. Ar galėtum atidžiau mane išklausyti?"

Jeigu vyras suprastų moterį, jis mažiau jai prieštarautų ir jo atsakymai būtų kur kas šiltesni. Vyrai ir moterys pradeda ginčytis tik dėl to, kad vieni kitų nesupranta. Tokiais atvejais labai svarbu dar kartą pergalvoti visa, kas buvo pasakyta.

Daugelis vyrų nežino, kad moterys savo jausmus reiškia visiškai kitaip negu jie, ir dėl to pasitaiko įvairių nesusipratimų. Seniau marsiečiai mokėjo išvengti tokių piktumų, nes deramai suprato, kas jiems sakoma. Iškilus kokiems nors neaiškumams, jie atsiversdavo „Veneriečių-marsiečių frazių žodynėlį" ir susirasdavo tinkamą žodžio reikšmę.

KAI VENERIETĖS KALBA

Paskesniame skyrelyje parinkta posakių ir frazių iš „Veneriečių-marsiečių frazių žodynėlio". Kiekvienas iš dešimties moters nusiskundimų išnagrinėtas ir išverstas taip, kad būtų vyrui aiškus. Vyrui tarsi leidžiama suprasti, kaip jis turėtų atsakyt į nusiskundimą.

Mat jei venerietė yra nusiminusi, ji ne šiaip kalba jausmingai, bet kartu tikisi ir tam tikro pritarimo. Ji neprašo to tiesiai, nes Veneroje jau vien tokia dramatiška kalba yra laikoma aiškiausiu prašymu padėti.

Vertimuose tas paslėptas pagalbos ir atjautos prašymas „ištraukiamas į dienos šviesą". Jeigu vyras, klausydamasis moters, jį išgirsta ir atsako taip, kaip ji nori, ji pasijunta mylima ir neabejotinai išgirsta.

Veneriečių-marsiečių frazių žodynėlis

„Mes niekur neišeiname", — išvertus į marsiečių kalbą, reiškia: „Norėčiau kur nors su tavimi nueiti. Mums taip gera kartu. Kaip manai? Gal pakviestum mane kur papietauti? Jau kelios dienos, kai mes niekur nebuvome."

Be šito paaiškinimo moters pasakymą: „Mes niekur neišeiname", vyras gali taip suprasti: „Tu neatlieki savo priedermių. Kaip tu mane skaudini. Mes niekur neiname kartu, nes tu pasidarei tingus, nuobodus ir visai neromantiškas."

„Niekas manęs nepastebi", — išvertus į marsiečių kalbą, reiškia: „Šiandieną jaučiuosi niekam nereikalinga. Man atrodo, kad niekas manęs nepastebi. Aišku, žinau, kad žmonės mane mato, bet aš jiems nieko nereiškiu. Manau, kad esu nusiminusi ir dėl to, jog pastaruoju metu buvai labai užsiėmęs. Suprantu — tu turi dirbti, bet kartais jaučiuosi tokia vieniša. Imu galvoti, kad darbas tau svarbesnis už mane. Gal galėtum mane nuraminti ir pasakyti, kokia svarbi aš tau esu?"

Be šito paaiškinimo pasakymą: „Niekas manęs nepastebi", vyras greičiausiai taip supras: „Aš tokia nelaiminga. Man trūksta dėmesio. Viskas taip beviltiška. Net ir tu nepastebi manęs, o aš maniau, kad tu mane myli. Tau turėtų būti gėda. Tu toks nemeilus. Aš niekada su tavimi nesielgčiau taip, kaip tu elgiesi su manimi."

> **„Jaučiuosi tokia pavargusi, man viskas krinta iš rankų",** — išvertus į marsiečių kalbą, reiškia: „Taip sunkiai šiandien dirbau. Man reikia pailsėti prieš darant ką nors kita. Man pasisekė, kad turiu tokį rūpestingą vyrą. Gal galėtum mane apkabinti ir užtikrinti, kad dirbu ne veltui ir nusipelniau poilsio?"

Be vertimo moters pasakymą: „Jaučiuosi tokia pavargusi, man viskas krinta iš rankų", vyras gali taip suprasti: „Aš viską darau, o tu tik vėpsai. Tau derėtų daugiau dirbti. Negaliu visko nuveikti viena. Jaučiuosi taip beviltiškai. Norėjau gyventi su tikru vyru. Pasirinkdama tave padariau didžiulę klaidą."

> **„Man niekas neįdomu",** — išvertus į marsiečių kalbą, reiškia: „Noriu, kad tu žinotum, jog man patinka mano darbas ir gyvenimas, bet šiandien jaučiuosi nekaip. Turiu atgauti jėgas, kad vėl galėčiau imtis darbo. Ar galėtum paklausti: „Kas atsitiko?", ir išklausyti mane be jokių komentarų? Norėčiau, kad tu suprastum, kas mane jaudina. Pasijausčiau daug geriau. Pailsėčiau, o rytoj vėl galėčiau imtis savo darbų."

Be vertimo tai bus taip suprasta: „Man reikia tiek daug padaryti, kad net nesinori pradėti. Esu nepatenkinta tavimi ir mūsų tarpusavio santykiais. Norėčiau vyro, kuris man suteiktų geresnį gyvenimą. Tu elgiesi siaubingai."

> **„Mūsų namuose visada baisiausia netvarka",** — išvertus į marsiečių kalbą, reiškia: „Namuose baisi netvarka, bet aš per daug pavargusi ir negaliu dabar imtis ruošos. Ar nemanai, kad pas mus iš tiesų trūksta tvarkos, ir ar nepadėtum apsiliuobti?"

Be vertimo vyras moters pasakymą: „Mūsų namuose visada baisiausia netvarka", veikiausiai taip supras: „Šitie namai tik dėl tavo kaltės pavirto tikru sąvartynu. Aš darau viską tvarkai palaikyti, bet nespėju baigti, o tu jau vėl viską apverti. Esi bjaurus tinginys, ir aš nenoriu su tavim gyventi, jeigu tu nepasikeisi. Susitvarkyk, arba palik mane ramybėje!"

> **„Niekas manęs nesiklauso",** — išvertus į marsiečių kalbą, reiškia: „Atleisk, jeigu tau įkyrėjau. Man atrodo, kad tu manimi daugiau nesidomi. Šiandien esu labai jausminga. Ar neskirtum man daugėliau dėmesio? Man tai patiktų. Taip sunkiai dirbau ir, maža to, jaučiu, jog niekam nerūpi mano šnekos. Gal tu galėtum mane išklausyti ir paremti, rūpestingai paklausdamas: „Kas šiandien tau nutiko? Gal buvo kas įdomaus? Kaip jautiesi? Gal ko nors norėtum? Gal yra kas nors svarbaus, ką norėtum man pasakyti?" Pasijusčiau tvirčiau ir girdėdama tokius tavo žodžius: „Papasakok dar ką nors" arba „Labai teisingai pasakei", arba „Suprantu, ką norėjai pasakyti", arba „Aš tave puikiai suprantu". Galėtum tik klausytis ir pauzių metu pritarti žodelyčiais: „O", „hm", „taip" ir panašiai." (*Įsidėmėkite* — marsiečiai niekada nevartojo tokių žodelyčių, kol neatvyko į Venerą.)

Be tokio aiškinamojo vertimo moters pasakymą: „Niekas manęs nesiklauso", vyras galėtų taip suprasti: „Niekas net nesiteikė manęs išklausyti. Anksčiau tai sugebėdavai. Pasidarei labai nuobodus. Norėčiau, kad kas nors mane pralinksmintų, bet tam reikalui tu visiškai netinki. Apvylei mane. Esi blogas, nerūpestingas ir savanaudis!"

> **„Man nuolat nesiseka",** — išvertus į marsiečių kalbą, reiškia: „Šiuo metu esu labai susinervinusi ir džiaugiuosi, kad galiu su tavimi pasidalyti savo jausmais. Tu man padedi atsipalaiduoti. Šiandien man nesisekė. Pasijutau esanti tokia nevykėlė, nors ir žinau, kad taip nėra. Jeigu tu apkabintum mane ir pasakytum, kad tai, ką aš dariau, buvo labai svarbu, tikrai iš karto pasijusčiau geriau."

Be vertimo moters pasakymą: „Man nuolat nesiseka", vyras gali taip suprasti: „Tu visada viską darai blogai. Jeigu aš nebūčiau paklausiusi tavęs, taip nebūtų atsitikę. Negaliu tavimi pasitikėti. Kitas vyras būtų viską padaręs taip, kaip reikia, bet tik ne tu."

> **„Tu manęs nemyli",** — išvertus į marsiečių kalbą, reiškia: „Šiuo metu jaučiuosi taip, tarsi tu manęs nemylėtum. Gailiuosi, kad tai pasakiau. Žinau, kad mane myli ir viską darai dėl manęs. Šiandien kažkodėl taip nepasitikiu savimi. Gal galėtum išblaškyti mano netikrumą — pasakyt tris stebuklingus žodžius: „Aš tave myliu". Kai tu tai sakai, jaučiuosi nuostabiai."

Be aiškinamojo vertimo moters pasakymą: „Tu manęs nemyli", vyras gali taip suprasti: „Aš paaukojau tau savo jaunystę, o tu man nieko nedavei. Tu išnaudojai mane. Esi beširdis ir savanaudis. Darai tik tai, ką nori, ir tik dėl savęs. Niekuo nesirūpini. Aš buvau tikra kvailė, kad pamilau tave. Kas man dabar beliko daryti?"

> **„Mes visada kažkur skubame",** — išvertus į marsiečių kalbą, reiškia: „Šiandien man kažko neramu. Norėčiau, kad mūsų gyvenime būtų mažiau skubėjimo. Žinau, kad niekas dėl to nekaltas, ypač tu. Tikiu, nori, kad mes spėtume viską padaryti laiku, ir iš tiesų labai tave už tai vertinu. Gal pritartum man ir pasakytum ką nors tokio: „*Teisybė,* sunku visą laiką kažkur skubėti. Man irgi nepatinka tas amžinas bėgimas."

Vyras, neturintis tikslaus vertimo, moters pasakymą: „Mes visada kažkur skubame", matyt, taip supras: „Tu visiškai neatsakingas. Visada lauki iki paskutinės akimirkos. Būdama su tavimi, visada jaučiuosi nelaiminga. Visada lekiame kaip akis išdegę, kad kur nors nepavėluotume. Viską sugadini, kai būname drauge. Man daug geriau, kai tavęs nėra šalia..."

„Man reikia daugiau romantikos", — išvertus į marsiečių kalbą, reiškia: „Brangusis, tu taip sunkiai dirbai paskutinėmis dienomis. Pasiimkime išeiginę. Aš dievinu tą laiką, kai mes galime atsipūsti ir pabūt kartu su savo vaikais. Tu toks romantiškas. Gal nustebintum mane, įteikdamas gėlių ir nuvesdamas kur nors papietauti? Man patinka romantika."

Be šio vertimo vyras moters pasakymą: „Man reikia daugiau romantikos", galėtų taip suprasti: „Man nepatinka tavo elgesys. Tu nesirūpini manimi. Visas tavo romantiškumas išgaravo. Niekada iš tikro nesupratai manęs. Gaila, bet tu nė iš tolo nepanašus į tuos vyrus, kuriuos aš pažinojau."

Vyrui, kuris naudojosi šiuo žodynu kelerius metus iš eilės, nereikia kaskart griebtis jo, vos tik iškyla koks nors nesusipratimas. Jis pradeda suprasti moterų elgseną ir jausmus. Įsisąmonina, kad jų jausmingų pasakymų nereikia suprasti pažodžiui. Tai tik vienas iš būdų, padedančių moterims aiškiau išreikšti savo jausmus. Per amžių amžius taip buvo elgiamasi Veneroje, ir žmonės iš Marso turi tai įsisąmoninti!

KAI MARSIEČIAI NEKALBA

Vienas svarbiausių reikalavimų vyrui yra deramai suprasti moterį ir jai pritarti, kai ji ką nors pasakoja. Svarbiausias reikalavimas moteriai yra tinkamai suprasti ir įvertinti vyro nenorą kalbėti. Jo tylėjimas moterį dažnai klaidina.

Svarbiausias reikalavimas moteriai yra tinkamai suprasti ir paremti vyrą tuomet, kai jis nekalba.

Gana dažnai vyras staiga nustoja bendrauti ir pasidaro nebylus. Veneroje tai negirdėtas dalykas. Iš pradžių moteris mano,

jog vyras apkurto. Jai atrodo, kad galbūt jis negirdi, kas jam sakoma, ir dėl to neatsakinėja į jos klausimus.

Pasirodo, vyrai ir moterys mąsto ir priima bei perduoda informaciją skirtingai. Moterys garsiai reiškia savo mintis, dalydamosi jomis su įdėmiu klausytoju. Ir šių laikų moteris dažnai tik kalbėdama suvokia, ką ji nori tuo pasakyti. Laisva minčių tėkmė, jų reiškimas garsiai padeda moteriai išgirsti intuicijos balsą. Tai visai normalu ir kartais būtina.

Bet vyrai priima ir perduoda informaciją visiškai kitaip. Prieš pradėdami kalbėti ar atsakinėti, jie viską gerai apsvarsto. Vyrai tyliai mintyse suformuluoja geriausią ir išsamiausią atsakymą. Tik tuomet pasako jį garsiai. Jų mąstymo procesas gali trukti nuo kelių minučių iki kelių valandų. Ir, kas ypač erzina moterį, vyras, neturintis pakankamai informacijos suformuluoti atsakymui, gali iš viso neatsakyti į jam pateiktą klausimą.

Moterys turi suprasti, kad kai jis susimąstęs tyli, tai tarytum sako: „Vis dar nežinau, ką tau atsakyti, bet galvoju apie tai." Tačiau tylėjimą moterys dažniausiai supranta taip: „Neatsakau tau, nes man tai visiškai nerūpi, ir iš viso nekibk prie manęs. Man neįdomu tai, ką tu šneki, ir aš net nesirengiu tau atsakyti."

Kaip ji reaguoja į jo tylėjimą

Moterys klaidingai supranta vyrų tylėjimą. Nelygu kokia jos nuotaika tą dieną, ją gali užplūsti visų blogiausios mintys: „Jis nekenčia ir nemyli manęs, jis paliks mane visam laikui." Tai sukelia jai baimės jausmą, ji mano: „Bijau, kad jis atstums mane ir niekada daugiau nemylės manęs. Aš neverta meilės."

Kai vyras tyli, moteriai lengva įsivaizduoti baisiausia, kas jai gali atsitikti, nes moteris tyli tik tuomet, kai turi pasakyti ką nors labai nemalonaus ir neišvengiamo arba kai išvis yra nelinkusi kalbėti, nes nepasitiki pašnekovu ir nenori turėti su juo reikalų. Nieko nuostabaus, kad moteris taip susijaudina, kai vyras nelauktai pasidaro tylus.

Kai vyras tyli, moteriai lengva įsivaizduoti visa, kas, jos manymu, yra blogiausia.

Moteris, klausydamasi kitos moters, visada parodys, kad jai rūpi pasakotoja ir kad ji atidžiai klausosi. Instinktyviai, kai tik pasakotoja padaro pauzę, klausytoja patikina ją, kad klausosi, žodelyčiais „ak", „ach", „hm", „oi" arba „o".

Moterį gąsdina vyro tylėjimas be šių žodelyčių. Supratusi, kad vyrui būtina įlįsti į olą, moteris tinkamai interpretuos jo tylėjimą.

Kaip žiūrėti į vyro tūnojimą oloje

Moterims reikia daug ką sužinoti apie vyrus, kad jų draugystė būtų graži ir laiminga. Jos turi tvirtai įsisąmoninti: nusiminęs ar susinervinęs vyras nustoja kalbėtis ir įlindęs į savo olą sprendžia rūpimas problemas. Moterims privalu suprasti, jog vyras su niekuo, net su geriausiu draugu nesidalys tomis problemomis, kurias jis sprendžia pats vienas. Taip buvo elgiamasi Marse. Moterys neturėtų manyti padariusios ką nors bloga ir nepataisoma. Joms tereikia žinoti: jeigu netrukdysi vyrui kurį laiką pabūti vienam, tai netrukus jis pats išlįs iš savo olos ir viskas bus gerai.

Moterims tai buvo labai sunku suprasti, nes, pagal Veneros aukso taisyklę, negalima palikti draugės vienišos, jeigu ji nusiminusi. Venerietėms atrodydavo, kad, palikdamos mylimus marsiečius vienus spręsti savo problemų, parodo, jog jų nemyli. Kadangi moteris rūpinasi vyru, jai norisi jam padėti ir neleist jam liūdėti vienam.

Be to, ji dažnai klaidingai mano, kad, pateikdama daugybę klausimų apie vyro savijautą ir atidžiai jo klausydamasi, padės jam pasijusti geriau. Bet dėl to jis tik dar labiau nusimena. Ji instinktyviai stengiasi jam padėti taip, kaip pati norėtų, kad jai padėtų. Jos ketinimai — labai geri ir nuoširdūs, bet veikimo padariniai — gana liūdni.

Ir vyrams, ir moterims reikia nustot siūlyti tokią pagalbą, kokios jie patys norėtų. Jie turi perprasti savo partnerių minčių, jausmų ir elgsenos skirtybes.

Kodėl vyrai įlenda į olą

Vyrai lindi oloje dėl įvairių priežasčių.

1. Jam reikia apsvarstyti iškilusią problemą ir rasti tinkamiausią jos sprendimą.

2. Jis nežino, ką atsakyti į klausimą. Vyrai niekada nesako: „Supranti, aš nežinau, ką tau atsakyti ir patarti. Man reikia pabūti vienam ir pamąstyti." Kitiems vyrams, matant jo nekalbumą, aišku, kas jam yra.

3. Jis susijaudino arba susinervino. Tuomet jam reikia pabūti vienam, kad atvėstų ir vėl imtų save kontroliuoti. Jis nenori padaryti ar pasakyti ko nors, dėl ko tektų gailėtis.

4. Jam reikia suprasti save. Tai ypač aktualu, kai vyrai myli. Kartkarčiais jie tiesiog pasimeta ir užsimiršta. Vyrams gali atrodyti, jog per didelis artumas (draugystė) juos alina. Jie turi reguliuoti suartėjimo laipsnį. Jei ką nors prisileidžia per arti, tai įsijungia pavojaus skambutis, ir jie įlenda į olą. Po to atsigavę vyrai vėl pasijunta mylintys ir stiprūs.

Kodėl moterys kalba

Kartais moterys kalba dėl tų pačių priežasčių, dėl kurių vyrai nustoja kalbėti. Štai keturios svarbiausios priežastys, dėl kurių moterys kalba.

1. Kai perduoda arba gauna informaciją. (Tai vienintelė vyrų kalbėjimo priežastis.)

2. Kai nori ištirti ir suprasti, ką nori pasakyti. (Jis nutyla, kai mintyse nesuformuluoja to, ką nori pasakyti. Ji garsiai mąsto.)

3. Norėdama pasijusti geriau ir susikoncentruoti, kai yra nusiminusi. (Jis nutyla, kai yra susijaudinęs. Tūnodamas oloje, jis tikisi nusiraminti.)

4. Kai atskleisdama vidinius išgyvenimus, tikisi sukurti malonią atmosferą. (Jis nutyla, norėdamas vėl susikaupti. Jį baugina per didelis artumas.)

Akivaizdu, kad sutuoktiniai, kurie nesuvokia šių savo gyvenimiškai svarbių skirtumų ir poreikių, dažnai nesutaria tarpusavyje.

Apsvilinta drakono alsavimo

Moteriai svarbu suprasti, jog negalima vyro verst kalbėti tol, kol jis tam nepasirengęs. Kai šią temą nagrinėjome viename iš seminarų, senbuvė amerikietė prisipažino: jos giminėje motinos įspėja tekančią dukterį, jog nusiminęs ar susinervinęs vyras lenda į olą. Jai nereiksią kreipti į tai dėmesio, nes tai atsitiksią tik kartais. Tai nereikš, kad jis jos nemyli. Vyras neabejotinai sugrįšiąs. Bet kas dar svarbiau — jaunąją įspėdavo, kad ji niekad nesektų jam iš paskos, kai jis lenda į savo olą. Jei ji šito nepaisys, drakonas, saugantis įėjimą į olą, apsvilins ją savo liepsna.

Niekada nelįskite į vyro olą, nes ją saugantis drakonas jus apsvilins!

Daug konfliktų kyla dėl to, jog moteris trukdo vyrui tūnoti oloje. Moterys nesupranta, kad vyrams, kai jie yra nusiminę, tikrai reikia pabūti vienumoje arba ramybėje. Įlindus jam į olą, ji tiesiog nesupranta, kas atsitiko. Aišku, ji bando jį prakalbinti. Mėgina jį globoti, traukdama iš olos ir versdama apie tai kalbėti.

Ji klausia: „Ar kas nors bloga atsitiko?" Nors jis atsako: „Ne", bet ji jaučia, jog jis nusiminęs. Moteris stebisi, kodėl jis neparodo savo jausmų. Užuot palikusi jį spręsti savo problemą vienumoje, ji kažkodėl trukdo jam tai daryti. Ji vėl klausia: „Aš žinau, jog kažkas tau atsitiko. Sakyk, kas?"

Vyras atsako: „Nieko."

Moteris vėl klausia: „Negali būti, kad „nieko". Tu dėl kažko susirūpinęs. Ką tu jauti?"

Jis atsako: „Matai, aš jaučiuosi puikiai. O dabar palik mane ramybėje!"

Ji jaudinasi: „Kaip tu gali taip su manimi elgtis? Tu niekad su manimi ilgiau nepakalbi. Kaip aš galiu nuspėti, kas tau yra? Tu manęs nemyli. Jaučiu, kad esu tau nereikalinga".

Tuomet jis praranda kontrolę ir pradeda kalbėti tokius dalykus, kurių vėliau gailėsis. Pasirodo jo olą saugantis drakonas ir apsvilina ją.

KAI MARSIEČIAI KALBA

Moteris apdega ne tik tuomet, kai iš nesupratimo sutrukdo vyrui užsiimti savistaba, bet ir tuomet, kai neadekvačiai interpretuoja jo pasakymus, kurie dažniausiai reiškia, jog jis tūno oloje arba rengiasi į ją lįsti.

Tuomet paklaustas: „Kas atsitiko?", marsietis trumpai atsako: „Nieko" arba „Viskas gerai". Tokie trumpi atsakymai dažniausiai būna vienintelis signalas, pagal kurį venerietė supranta, jog jį reikia palikti vienumoje. Užuot pasakęs: „Aš nusiminęs ir norėčiau truputį pabūti vienas", jis tiesiog nutyla.

Toliau pateikiamas šešių dažniausiai pasitaikančių trumpų įspėjamųjų signalų sąrašas ir kaip moterys, pačios nesuprasdamos, įkyriai ir nepakenčiamai į juos reaguoja.

ŠEŠI DAŽNIAUSIAI PASITAIKANTYS TRUMPI ĮSPĖJAMIEJI SIGNALAI

Kai moteris klausia: „Ar kas nors atsitiko?"

Vyras atsako:	Moteris taip reaguoja:
„Man nieko neatsitiko" arba: "Viskas gerai."	„Aš žinau, jog kažkas negerai. Kas atsitiko?"
„Aš jaučiuosi puikiai" arba: "Viskas puiku."	„Bet tu atrodai nusiminęs. Pakalbėkime."
„Nieko neatsitiko."	„Aš noriu tau padėti. Žinau, jog tu dėl kažko nerimauji."
„Man viskas gerai."	„Ar tu tuo tikras? Mielai tau padėčiau."
„Tai tik smulkmena."	„Bet kažkas tau kelia nerimą. Manau, mums reikėtų pasikalbėti."
„Nieko svarbaus."	„Bet tai svarbu. Aš galėčiau padėti."

Kai vyras taria vieną iš išvardytų frazių, dažniausiai jis laukia moterį tyliai pritarsiant ir nesikišiant. Tokiais atvejais venerietės, baimindamosi ne taip suprasti frazę ir be reikalo sukelt paniką, susirasdavo ją savo „Marsiečių-veneriečių frazių žodynėlyje".

Jo neturėdamos, moterys klaidingai interpretuoja paminėtus trumpus vyro pasakymus. Moteriai reikia žinoti, jog trumpas atsakymas: „Viskas gerai", iš tikrųjų reiškia: „Viskas gerai, nes aš galiu su tuo susidoroti pats. Man nereikia niekieno pagalbos. Prašau nesirūpinti manimi. Patikėk, kad pats su tuo susitvarkysiu."

Be šio vertimo nusiminusio vyro frazė: „Viskas gerai", jai pasako, jog jis nenori prisipažinti, ką jaučia ar kas atsitiko. Ji stengiasi padėti, klausinėdama susirūpinimo priežasties arba ją spėliodama. Ji nežino, jog vyrai kalba santrumpomis. Toliau pateikiama ištraukų iš „Marsiečių-veneriečių frazių žodynėlio".

Marsiečių-veneriečių frazių žodynėlis

„Viskas gerai", — išvertus į veneriečių kalbą, reiškia: „Viskas gerai, aš pats galiu įveikti savo nesėkmę. Ačiū, bet man nereikalinga pagalba."

Be šio vertimo jo atsakymą: „Viskas gerai", ji gali taip suprasti: „Aš nesu nusiminęs, nes man tai nerūpi" arba „Aš nesirengiu dalytis su tavimi savo nesėkmėmis. Netikiu, jog čia atėjai dėl manęs."

„Aš jaučiuosi puikiai", — venerietiškai reiškia: „Jaučiuosi puikiai, nes sėkmingai dorojuosi su savo rūpesčiais ar sunkumais. Man nereikia jokios pagalbos. Jei prireiks, paprašysiu."

Be šio vertimo jo pasakymą: „Jaučiuosi puikiai", ji greičiausiai taip supras: „Man nerūpi, kas atsitiko. Ši problema man neatrodo svarbi. Net jei tai jaudina tave, man tai nerūpi."

„Nieko neatsitiko", — venerietiškai reiškia: „Niekas manęs nejaudina taip, kad aš negalėčiau pats su tuo susitvarkyti. Prašau daugiau neklausinėti manęs apie tai."

Be šio vertimo jo frazę: „Nieko neatsitiko", ji taip supranta: „Aš nežinau, dėl ko jaudinuosi. Paklausinėk manęs, taip padėsi man geriau suprasti, kas atsitiko." Taigi ji supykina jį klausinėdama, kai jis iš tikrųjų nori pabūti vienas.

„Man viskas gerai", — išvertus į veneriečių kalbą, reiškia: „Tai problema, bet tu dėl to nekalta. Galiu pats su ja susidoroti, jei tu man netrukdysi savo klausimais ir pasiūlymais. Elkis lyg niekur nieko, ir aš pats tai daug geriau sutvarkysiu."

Be šio vertimo jo pasakymą: „Man viskas gerai", ji taip supranta: „Taip ir turi būti. Nieko nereikia keisti. Mes galim vienas kitą įskaudinti" arba „Šiuo metu jau viskas gerai, bet atmink, jog tai buvo tavo kaltė. Daugiau niekada šito nekartok."

„Tai tik smulkmena", — venerietiškai reiškia: „Tai tik smulkmena, nes aš galiu grąžinti buvusią padėtį. Prašau daugiau negrįžti prie šio reikalo ir nekalbėti apie jį. Tai mane dar labiau liūdina. Aš imuosi atsakomybės už šios problemos sprendimą. Man malonu pačiam ją išspręsti."

Be šio vertimo jo frazę: „Tai tik smulkmena", ji gali taip suvokti: „Tu padarai iš musės dramblį. Nesvarbu, kas tau rūpi. Nereaguok per daug jautriai."

„Nieko svarbaus", — išvertus į veneriečių kalbą, reiškia: „Man visai nesunku tai padaryti. Mielai to imsiuos dėl tavęs."

Be šio vertimo jo žodžius: „Nieko svarbaus", ji taip supranta: „Tai ne bėda. Kodėl tu iš to darai problemą ir siūlaisi padėti?" Tuomet ji klysta, kai bando paaiškinti jam, kodėl tai yra problema.

„Marsiečių-veneriečių frazių žodynėlis" gali padėt moterims suprasti, ką vyrai iš tikrųjų mano, kai kalba labai trumpomis frazėmis. Kartais moteris vyro žodžius supranta visai priešingai.

KAIP ELGTIS, KAI JIS LINDI OLOJE

Kai savo seminaruose pasakoju apie vyrų tūnojimą savo oloje ir ją saugantį drakoną, moterys dažnai prašo patarti, kaip jos galėtų sutrumpinti vyrų lindėjimo oloje laiką. Šito paklausti vyrai dažniausiai atsako, jog kuo atkakliau moterys juos kalbina ir dažniau trikdo, tuo ilgiau tai trunka.

Vyrai dar štai ką pareiškia: „Sunku išlįsti iš olos, kai jaučiu, jog žmona nepalankiai žiūri į mano užsisklendimą." Jei versite vyrą jaustis neteisų dėl tūnojimo oloje, jis ne tik kad greičiau neišlįs iš jos, bet ir grįš atgal, net jeigu jau rengėsi lįsti lauk.

Kai vyras tūno oloje, jis dažniausiai yra įsižeidęs arba susinervinęs ir tiesiog bando pats išspręsti savo problemą. Tuomet padėti jam taip, kaip norėtų moteris, yra visai beviltiška.

Toliau pateikiu šešis patarimus, kaip jam padėti, kai jis įlenda į olą. (Šių patarimų laikymasis sutrumpins vyro buvimo oloje laiką.)

Kaip padėti vyrui, kai jis tūno oloje

1. Nesmerkite jo už tai, kad jam reikia trumpam atsiriboti.
2. Nebandykite jam padėt išsinarplioti iš bėdos savo siūlomais sprendimais.
3. Neglobokite jo, teiraudamasi, ką jis jaučia.
4. Nesėdėkite šalia jo olos, laukdama, kol jis išlįs.
5. Nesirūpinkite juo ir negailėkite jo.
6. Užsiimkite mėgstama veikla.

Jei jums norisi „pasikalbėti", parašykite jam laišką, kurį jis perskaitys vėliau, kai išlįs iš savo olos, o jei jums reikia patarimo, pasikalbėkite su drauge. Nepaverskite jo vieninteliu savo gyvenimo pilnatvės šaltiniu.

Vyras nori, kad jo mylima moteris tikėtų jį patį galint įveikti savo negandas. Tikėjimas, kad jis tai gali, yra svarbus jo garbei, išdidumui, savimeilei.

Jai sunku juo nesirūpinti. Globodamos kitus, moterys išreiškia savo meilę ir rūpestingumą. Taip jos pasirodo mylinčios. Moteris nemano, kad galima būti laimingai, kai mylimas žmogus yra nusiminęs. Vadinasi, jos požiūriu, jis nenori, kad ji būtų laiminga, nes jis liūdi. Bet apskritai jis trokšta, kad ji būtų laiminga. Mat kai ji būna laiminga, jam lieka vienu rūpesčiu mažiau. Jis nori, kad ji būtų laiminga dar ir todėl, jog tuomet gali jaustis jos mylimas. Kai moteris yra laiminga ir nerūpestinga, jam lengviau išlįsti iš savo olos.

Paradoksalu, bet vyrai reiškia savo meilę be rūpinimosi jos objektu. Jie mąsto: „Kaip galima rūpintis tuo, kuo žaviesi ir tiki?" Vyrai vienas kitą palaiko tokiomis frazėmis: „Nesirūpink, tau pavyks su tuo susidoroti" arba „Tai ne tavo, o jų reikalas", arba „Aš esu tikras, tai susitvarkys". Vyrai palaiko vienas kitą, nerodydami susirūpinimo, bet ir nesumenkindami ištikusių sunkumų.

Praėjo keleri metai, kol aš supratau savo žmoną tikrai norint, kad ja rūpinčiausi, kai ji būdavo nusiminusi. Bent numanydamas apie šiuos mūsų poreikių skirtumus, aš būčiau galėjęs palengvinti jos dalią.

Tūnodamas oloje, vyras dažniausiai bando išspręsti iškilusią problemą. Jei jo žmona tuo metu yra laiminga, jam lieka viena problema mažiau. Be to, žinojimas, jog ji yra *laiminga* su juo, suteikia jam daugiau jėgų įveikti savo bėdas lindint oloje.

Bet kuri veikla, kuri padeda jai išsiblaškyti arba teikia malonumo, bus naudinga ir jam. Štai kuo reikėtų užsiimti:

skaityti knygas
klausytis muzikos
dirbti sode
mankštintis
nueiti pas masažistę
suvalgyti ką nors labai skanaus
pasikviesti draugę paplepėti
parašyti į žurnalą
nueiti apsipirkti
melstis ar medituoti
eiti pasivaikščioti
išsimaudyti po pietų vonioje
pasimatyti su terapeutu
pažiūrėti televizijos laidą ar videofilmą

Kitados marsiečiai pritardavo tokiam veneriečių elgesiui. Iš pradžių venerietėms buvo sunku prisiverst būti laimingoms, kai

jų draugas nusiminęs, bet jos rado išeitį. Kai tik marsietis įlįsdavo į olą, jos eidavo apsipirkti ar šiaip kur nors prasiblaškyti. Venerietės mėgsta vaikščioti po parduotuves. Mano žmona Bonė irgi retkarčiais pasinaudoja šiuo būdu. Vos tik pamačiusi, kad aš tūnau oloje, ji eina apsipirkti. Niekada nesijaučiu kaltas dėl savo marsietiškų įpročių. Kai ji gali pasirūpinti savimi, jaučiuosi puikiai ir galiu atsiduoti savo poreikiui lindėti oloje. Bonė žino, kad aš vėl iš ten išlįsiu ir dar labiau ją mylėsiu.

Ji žino, kad tas metas, kai aš būnu oloje, yra visai netinkamas pradėt bet kokioms kalboms. Pastebėjusi, jog aš imu ja domėtis, supranta, kad jau lendu lauk iš savo olos, ir pradeda šneką. Kai kada ji nerūpestingai pareiškia: „Kai jau sugebėsi kalbėti, norėčiau, kad šiek tiek pabūtume kartu. Ar tu pasakysi, kada?" Taip ji sužino apie mano būseną, nepasirodydama priekabi ir įkyri.

KAIP TEIKTI MARSIEČIUI PARAMĄ

Net ir išlindę iš savo olos, vyrai nori, kad jais būtų pasitikima. Jiems nepatinka nekorektiški patarimai ar užuojauta. Vyrai turi jaustis teisūs. Jie didžiuojasi, jei sugeba pašalinti sunkumus be kitų įsikišimo. (Tuo tarpu moteriai svarbu tai, jog kas nors jai padeda, — ji didžiuojasi gerais tarpusavio santykiais.) Vyras jaučiasi suprastas ir įvertintas, jei moteris elgiasi su juo taip, tarsi sakytų: „Aš tikiu, kad tu gali viską padaryti pats ir kad tau nereikia pagalbos tol, kol pats jos nepaprašai."

Išmokt palaikyti vyrą būna nelengva. Daugelis moterų mano, kad tik vyrą kritikuodamos ir siūlydamos jam neprašytus sprendimus, pasieks norimų tarpusavio santykių. Ta, kuri neturėjo motinos, žinančios, kaip reikia prašyti vyro pagalbos, neįsivaizduoja, kad lengviausia vyrą priverst duoti daugiau tiesiog to paprašant, o ne jį kritikuojant ir teikiant jam patarimų. Be to, jeigu vyro elgesys jai nepatinka, tai jai tereikia paprasčiausiai taip ir pasakyti, o ne teisti jį už blogą ir netinkamą elgesį.

Kaip vyrą pakritikuoti arba jam patarti

Daugelis moterų nesuvokia, jog vyrai negali pakęsti kritikos ar nekorektiškų patarimų, todėl negauna iš jų to, ko joms reikia. Nensė buvo visiškai nusivylusi savo ir vyro tarpusavio santykiais. Ji skundėsi: „Nežinau, kaip paveikti vyrą, kad jis atsižvelgtų į mano kritiką ir patarimus. Jo elgesys prie stalo, rengimosi stilius tikrai, ak, tikrai netikęs. Be to, jis, šiaip neblogas vyrukas, dažniausiai elgiasi kaip koks išsišokėlis ir tuo viską sugadina. Ką man daryti? Ar šiaip, ar taip jam tai sakyčiau, jis tik užpyksta arba iš viso nereaguoja."

Atsakymas yra toks: ji neturėtų jo kritikuoti ar pamokslauti, verčiau jai derėtų bandyt jam meiliai patarti. Suvokęs patarimo naudą, jis pats ims klausinėti jos nuomonės. Bet jei jis pasijus verčiamas pasikeisti, nustos klausyti jos patarimų. Tai ypač pasakytina apie intymius santykius; tuomet vyrui, prieš visiškai atsiveriant, reikia pasijusti labai saugiam.

Taigi moteris turi tikėti savo partnerio sugebėjimais ir jo elgesio pokyčiais į gera. Bet jeigu vis dėlto nepavyksta pasiekti norimo rezultato, ji gali ir turi mėgint pasakyti jam savo nuomonę ir ką nors pasiūlyti (tik be kritikos ir reikalavimų). Tai tikras menas ir kūryba. Štai keli galimi būdai, kaip vyrą pakritikuoti ar jam patarti:

1. Moteris gali pasakyti vyrui, kad jai nepatinka jo rengimosi stilius, bet be pamokymų, kaip jam reikėtų rengtis. Jam rengiantis, jai derėtų nerūpestingai ištarti: „Man nepatinka šitie tavo marškiniai, gal galėtum šįvakar užsivilkti kitus?" Jeigu jis nesutiks, tai ji turėtų gerbti jo jausmus ir atsiprašyti, sakydama: „Atsiprašau, nenorėjau, kad tu pamanytum, jog patarinėju, kaip turėtum rengtis."

2. Jeigu jis yra labai įžeidus, o kai kurie vyrai tokie yra, ji apie tai galėtų bandyt pakalbėti kitą kartą. Galėtų taip sakyti: „Atsimeni tuos mėlynus marškinius, kuriuos buvai užsivilkęs prie žalių kelnių? Man tai nelabai patiko. Gal užsivilktum juos prie savo pilkų kelnių?"

3. Ji gali tiesiai jo paklausti: „Gal kurią nors dieną eitume apsipirkti kartu? Labai norėčiau parinkti tau drabužių." Jeigu jis atsisako, tai tikras ženklas, kad jam nereikia motiniško rūpinimosi. Jeigu sutinka, tai vis dėlto nepersistenkite su patarimais. Atsiminkite, jog jis šiuo atžvilgiu gana jautrus.

4. Ji gali pasakyti: „Žinai, noriu apie kai ką su tavimi pakalbėti, bet nežinau, kaip pradėti. [*Pauzė.*] Nenoriu, kad įsižeistum, taigi ar nesutiktum mane išklausyti ir pats patarti, kaip tai galėčiau tinkamiau pasakyti?" Jis pasiruošia šokui ir lengviau atsidūsta, sužinojęs, kad reikalas ne toks jau baisus.

Panagrinėkime kitą pavyzdį. Jeigu jai nepatinka jo elgesys prie stalo ir jie yra vieni, ji turėtų pasakyti (be paniekinančio žvilgsnio): „Gal naudotumeis stalo įrankiais?" arba „Gal gertum iš savo stiklinės?" Esant ne vieniems, protingiausia būtų nieko nesakyti ir net nieko nepastebėti. Kitą dieną taip tiktų tarstelėti:„Gal naudotumeis stalo įrankiais, kai mes valgome kartu su vaikais?" arba „Nemėgstu, kai tu valgai su pirštais. Šios smulkmenos man labai svarbios", arba „Gal naudotumeis šakute ir peiliu, kai valgome kartu?"

Apskritai, jeigu jums nepatinka, kaip jis elgiasi, tai palaukite, kol būsite vieni, ir tada pasakykite jam savo nuomonę. Neaiškinkite, kaip jis turi elgtis ar kad jis elgiasi blogai, išsakykite, ką manote, meiliai ir nuoširdžiai. Galėtumėte pasakyti: „Man nepatiko, kad pobūvyje elgeisi taip triukšmingai. Gal bent kiek valdytumeis, kai būnu netoli tavęs?" Jeigu jis nusimena dėl šios pastabos, tuomet paprasčiausiai atsiprašykite jo, kad buvote tokia kritiška.

Kaip neįžeidžiant duoti patarimų ir prašyti paramos, smulkiau išnagrinėta 9 ir 12 skyriuje. O palankiausias laikas tokiems pokalbiams aptartas jau kitame skyrelyje.

Kai vyrui nereikia pagalbos

Vyras gali pasijusti neužtikrintai, moteriai bandant padėt jam išspręsti kokią nors problemą. Jam atrodo, jog ji nelaiko jo pakankamai savarankišku. Vyras jaučiasi kontroliuojamas, kai

juo rūpinamasi tarsi mažu vaiku, arba mano, jog jį norima pakeisti.

Tai nereiškia, kad vyrui nereikia meilės. Moterys turėtų suprasti, kad deramai vyru rūpintis — vadinasi, neįkyrėti jam savo pasiūlymais sprendžiant kokias nors problemas. Jam reikia moters paramos, bet ne tokios, kokią ji įsivaizduoja. Susilaikydama nuo koregavimo ir bandymų pataisyti vyrą, moteris padeda jam augti pačiam. Patarinėti jam reikia tik tada, kai jis pats to prašo. Vyras ieško pagalbos ar patarimo tik padaręs viską, kas įmanoma padaryti vienam. Jeigu vyrui teikiama per daug pagalbos arba ji suteikiama greičiau, negu jis laukė, tai jis praranda pasitikėjimą savo jėgomis. Jis pasidaro tingus arba nerūpestingas. Vyrai palaiko vienas kitą instinktyviai neduodami patarimų ir nesisiūlydami padėti, kol jų nepaprašo.

Vyras žino, kad kovodamas su iškilusiais sunkumais iš pradžių pats turi įveikti tam tikrą distanciją ir tik tada, jeigu prireiks, galės prašyti pagalbos, neprarasdamas savo jėgų ir savigarbos. Pasisiūlymą padėti netinkamu momentu vyras gali palaikyti įžeidimu.

Kai vyras darinėja kalakutą Padėkos dienai, o jo partnerė vis trukdo patarinėdama, kaip ir ką daryti, kur ir ką pjauti, jis jaučiasi nepatikimu žmogum. Jis vis vien neklauso jos patarimų ir viską daro savaip. Tačiau kai vyras siūlosi padėt moteriai sukapoti kalakutą, ji jaučiasi mylima ir mielai priima jo pagalbą.

Žmonos prašomas elgtis pagal kokio nors specialisto rekomendacijas, vyras gali įsižeisti. Atsimenu vieną moterį, kuri klausė manęs, kodėl jos vyras ant jos supyko. Esą viskas prasidėję nuo to, kad prieš užsiimant seksu ji paklaususi vyro, ar jis perskaitė savo užrašus iš mano paskaitos apie geriausią seksą. Ji nesuvokė, kad tuo baisiausiai jį įžeidė. Nors jis ir buvo visa tai perskaitęs, bet nenorėjo, kad ji nurodinėtų, ką daryti, primintų jam, jog jis turi vadovautis mano patarimais. Jis norėjo, kad ji tikėtų, jog jis žino, ką daryti!

Taigi vyrai nori, kad jais pasitikėtų, o moterys nori, kad jomis rūpintųsi. Kai vyras rūpestingu veidu klausia moters: „Kas atsitiko, brangioji?", ji jaučiasi pamaloninta jo dėmesio. O kai moteris ištaria tuos pačius žodžius savo vyrui, jis gali pasijusti įžeistas. Jam atrodo, jog ji nepasitiki jo jėgomis.

Vyrui sunku atskirti užuojautą nuo paprastos simpatijos. Jam nemalonu, kai kas nors jo gailisi. Moteris gali pasakyti: „Man taip apmaudu, kad įskaudinau tave". Jis atsakys: „Tai nesvarbu", ir taip atstums jos pagalbą. O moteriai patinka girdėti, kai jis sako: „Atleisk, kad įskaudinau tave". Toks pasakymas jai reiškia, jog ja iš tikro rūpinamasi. Vyrams reikia rasti būdų, kaip parodyti moterims savo rūpinimąsi, o moterims — kaip parodyti, kad jos pasitiki vyrais.

Vyrui labai sunku atskirti užuojautą nuo paprastos simpatijos. Jam nemalonu, kai kas nors jo gailisi.

Perdėtas rūpinimasis vargina

Kai aš vedžiau Bonę ir pirmą kartą po to turėjau išvažiuoti skaityt paskaitų, ji iš vakaro pradėjo klausinėti manęs, kelintą valandą rytą kelsiuosi. Po to paklausė, kada išskrenda lėktuvas. Sužinojusi, ko norėjo, mintyse apskaičiavo ir pareiškė man, kad aš jokiu būdu į jį nespėsiu. Ji manė daranti man gera, bet man taip neatrodė. Aš pasijutau neįvertintas. Skaitydamas paskaitas, keliavau po pasaulį jau 14 metų, ir dar nebuvo tokio atvejo, kad nespėčiau į lėktuvą.

Iš ryto, prieš man išvykstant, ji uždavė keletą klausimų: „Ar nepamiršai bilieto? Ar pasiėmei piniginę? Ar turi pakankamai pinigų? Ar įsidėjai kojines? Ar žinai, kur apsistosi?" Ji manė, kad taip parodo savo meilę, bet aš jaučiausi pažemintas ir suirzęs. Galų gale pasakiau jai, kad vertinu jos rūpestingumą, bet nenorėčiau, kad taip elgdamasi ji man primintų motiną.

Pasikalbėję išsiaiškinome, kad jeigu jai taip norisi manimi motiniškai rūpintis, tai aš sutinku, bet tai turi būti besąlygiška meilė ir pasitikėjimas. Įspėjau ją: „Jeigu aš ir nespėsiu į lėktuvą, tai nesakyk man: „Ar aš tau nesakiau?" Pasitikėk manimi, o savo nesėkmes pastebėsiu ir pats. Jei pamiršiu pasiimti dantų šepetėlį ar skutimosi mašinėlę, nekreipk į tai dėmesio. Nepriminkman to, kai tau paskambinsiu." Supratus ir išsiaiškinus, ko noriu aš ir ko nori ji, jai pasidarė daug lengviau man padėti.

Gerai pasibaigęs nuotykis

Kartą, vykdamas į Švediją skaityti paskaitų, paskambinau pakeliui iš Niujorko į Kaliforniją ir pranešiau Bonei, kad pamiršau namie savo pasą. Jos reakcija buvo miela, tiesiog nuostabi. Užuot mokiusi mane, kad turiu būti atidesnis, ji nusijuokė ir pasakė: „O Dieve, Džonai, tai bent nuotykis! Ką dabar rengiesi daryti?"

Paprašiau jos, kad pasiųstų faksu mano paso kopiją į Švedijos konsulatą, ir tiek. Tokios pagalbos man užteko. Po to ji niekada nebandė man dėl to prikaišioti. Ją net maloniai nustebino mano mokėjimas rasti išeitį iš šios gana rimtos situacijos.

MAŽI PASIKEITIMAI

Vieną dieną pastebėjau, kad kai mano vaikai paprašo manęs ką nors padaryti, visada atsakau: „Jokių problemų". Taip aš pasakydavau, kad mielai tai padarysiu. Mano podukra Džiulė kartą manęs paklausė: „Kodėl tu visada atsakai: „Jokių problemų?" Tuo metu tikrai nežinojau, ką jai pasakyti. Po tam tikro laiko suvokiau, kad tai yra vienas iš senųjų marsiečių įpročių. Tuomet pradėjau vartoti tokią frazę: „Mielai tai padarysiu." Ši frazė kur kas labiau atitiko mano ketinimus ir tikrai buvo daug malonesnė venerietės dukters ausims.

Šis pavyzdys puikiai atskleidžia tarpusavio santykių tobulinimo paslaptį. Truputį pasikeisti galima ir nesiaukojant. Tai buvo marsiečių ir veneriečių sėkmės raktas. Ir vyrai, ir moterys norėjo šiek tiek pasikeisti tarpusavyje santykiaudami, bet vis dėlto neprarasti savo ypatumų. Jie išmoko patobulinti tarpusavio bendravimą bent jau keliomis paprastomis frazėmis.

Įsidėmėkite, kad norint pagerinti tarpusavio santykius, pravartu truputį pasikeisti. Dideli pasikeitimai nėra naudingi, nes jie tik sujaukia savimonę. Tai nėra gerai. Vyras, kuris aiškiai leidžia suprasti kitiems, kad dabar rengiasi lįsti į olą, šiek tiek pasikeičia, bet išlaiko savo prigimtį. Kad tam lengviau ryžtųsi, jis turi žinoti, jog toks aiškumas moterį gerokai nuramina. Jeigu vyras nepaiso skirtumų tarp vyrų ir moterų, jis nesupranta, kodėl staigus jo nutolimas kelia moteriai nerimą. Pranešęs jai apie savo ketinimus iš anksto, išvengs nemalonios situacijos.

Antra vertus, jeigu vyras nežino, kad yra visiškai kitoks nei moteris, o ji nusimena dėl jo tūnojimo oloje, tai, nenorėdamas moters skaudinti, jis gali to atsisakyti. Padarytų didelę klaidą. Vyras, kuris užmiršta olą, paneigia savo natūralią būtinybę; jis pasidaro nepakantus priešgyna, per daug nervingas, silpnas, pasyvus arba perdėtai kuklus. Ir, kas dar blogiau, jis nežino, kodėl tapo toks nemalonus.

Kai moterį liūdina vyro lindėjimas oloje, jis, užuot liovęsis tai daryti, gali tiesiog kai ką truputį pakeisti, ir problema bus išspręsta. Jis neturi vengti įgimtų ir būtinų sau įpročių.

KAIP TEIKTI PARAMĄ VENERIETEI

Jau žinome, kad vyras, kai tik įlenda į olą ar staiga nutyla, tarsi sako: „Man reikia laiko kai ką apgalvoti, prašau liautis kalbėjus. Greitai grįšiu." Bet moteriai gali štai kas pasigirsti: „Aš tavęs nemyliu, negaliu pakęsti, kai tu kalbi, išeinu ir niekada negrįšiu!" Kad moteris jo elgesio nesuvoktų klaidingai, jam tereikia išmokt ištarti tris magiškus žodžius: „Aš greitai grįšiu." Moteris vyro norui pabūti oloje neprieštaraus, jei jis paaiškins: „Man reikia laiko kai ką apgalvoti, greitai grįšiu" arba „Norėčiau pabūti vienumoje. Greitai grįšiu." Nuostabu, kaip paprasti žodžiai: „Greitai grįšiu", pakeičia situaciją.

Moterys šį patikinimą labai vertina. Kai vyras supranta, kaip svarbu šitaip nuraminti moterį, jis visada tai atsimins ir nelįs į olą, prieš tai jos neperspėjęs.

Jeigu moteris kitados vaikystėje jausdavosi atstumta ir nesuprasta savo tėvo arba matydavo motiną nesuprastą savo vyro, tai vyrų nejautrumas ją dar labiau žeis. Todėl niekada nepriekaištaukite moteriai dėl jos noro tvirtai ką nors žinoti. Na, o vyrui nepriekaištaukite dėl jo noro pabūti vienumoje.

**Moteriai nereikia priekaištauti dėl to,
kad ji nori ką nors tvirtai žinoti,
o vyrui — kad jis nori pabūti vienas.**

Moteriai, kuri praeityje nepatyrė tokių skaudinančių situacijų ir kuri supranta vyro poreikį pabūti vienumoje, ne taip labai reikės, kad vyras praneštų apie savo ketinimą šiek tiek laiko praleisti oloje.

Prisimenu, kaip per seminarą viena moteris man pasakojo: „Mane labai veikia vyro tylėjimas, nors būdama maža mergaitė nejaučiau, kad manęs nesuprastų ar nepaisytų mano norų. Mano motina irgi niekada nesijautė atstumta savo vyro. Jie netgi skyrėsi ramiai ir gražiai." Tada ji nusijuokė. Suprato, kaip smarkiai klydo. Paskui pradėjo verkti. Žinoma, jos motina jautėsi atstumta. Žinoma, ir ji pati jautėsi atstumta. Juk jos tėvai išsiskyrė! Kaip ir jos tėvai, ji irgi slėpė savo skausmingus potyrius.

Mūsų gyvenamame amžiuje skyrybos yra įprastas dalykas, todėl vyrai turi būti itin atidūs savo žmonoms ir, prieš pasislėpdami oloje, būtinai jas įspėti. Vyras gali padėt moteriai truputį pasikeisdamas, moteris turi padaryti tą pat.

KAIP BENDRAUTI NEKALTINANT VIENAM KITO

Vyras jaučiasi kaltas, kai moteris dėl ko nors nusimena ir pradeda kalbėti su juo apie savo sunkumus. Jis nežino, kad jie skirtingi ir kad jam reikia susitaikyti su jos poreikiu išsakyti viską, ką ji jaučia.

Vyras klaidingai įsivaizduoja, kad ji su juo kalba apie tai dėl to, jog laiko jį bent kiek atsakingu ir kaltu. Kadangi ji nusiminusi ir skundžiasi jam, vyras mano, jog ji nusiminė dėl jo. Kai ji skundžiasi, jis girdi kaltinimus. Daugelis vyrų nesupranta veneriečių poreikio dalytis savo išgyvenimais su žmonėmis, kuriuos jos myli.

Įgijusios žinių apie savo ir vyrų skirtumus, moterys gali išmokt išreikšti savo jausmus taip, kad jų žodžiai neskambėtų kaip kaltinimas. Vyras bus tikras, jog niekas nesirengia jo kaltinti, jei moteris, pakalbėjusi kelias minutes, padarys pauzę ir padėkos jam už tokį įdėmų klausymąsi.

Ji galėtų taip sakyti:

- „Tikrai džiaugiuosi, kad galiu apie tai pakalbėti."
- „Kaip nuostabu apie tai pakalbėti."
- „Man malonu, kad galiu apie tai tau papasakoti."
- „Gerai, kad galiu tau pasipasakoti. Man nuo to pasidaro daug lengviau."
- „Dabar, kai apie tai papasakojau, pasijutau daug geriau. Ačiū tau."

Šis menkas moters pasikeitimas savo ruožtu gali daug ką pakeisti.

Be to, vyras jausis tvirčiau, jei moteris, išdėsčiusi savo bėdas, padėkos jam ir įvertins jo pastangas palengvinti jos gyvenimą. Pavyzdžiui, kai skundžiasi savo darbu, ji galėtų paminėti, jog jai labai pasisekė, kad grįžusi namo randa jį. Jeigu moteris skundžiasi namais, tai galėtų pasidžiaugti, kad jis sutaisė tvorą; jeigu moteris skundžiasi piniginiais sunkumais, tai jai reikėtų pridurti, jog labai vertina pasiaukojamą ir sunkų vyro darbą; jeigu moteris skundžiasi savo vaikų elgesiu, tai galėtų padėkoti vyrui ir pasakyti, kad jai labai pasisekė, nes jis jai padeda.

Dalijimasis atsakomybe

Kad tarpusavio santykiai būtų geri, abi suinteresuotos šalys turi įdėti pastangų, prisiminti, kad skundimasis dėl įvairių bėdų nėra kaltinimas ir kad moteris, skųsdamasi ir kalbėdama apie savo rūpesčius, paprasčiausiai nori nusiraminti. Moteris turėtų leist vyrui suprasti, kad, nors ji ir skundžiasi, bet vis dėlto vertina jį.

Pavyzdžiui, mano žmona, vos tik įėjusi, tuoj pat paklausė, kaip man sekasi rašyti šį skyrelį. Aš atsakiau: „Beveik baigiau. Kaip tau šiandien sekėsi?"

Ji pareiškė: „O, šiandien teko daug ką nuveikti. Mudu beveik neturėjome laiko vienas kitam." Senasis mano „aš" liepė man paprieštarauti ir priminti jai, kad mes labai daug laiko praleidžiame kartu arba kad man labai svarbu įvykdyti savo dienos normą rašant knygą. Tai tik sukeltų nereikalingą įtampą.

Naujasis mano „aš", įvertinęs mūsų skirtumus, pripažino, kad jai tereikia nuraminimo ir atjautos, o ne pasiteisinimo ir pa-

aiškinimo. Pasakiau jai: „Tu teisi, mes tikrai buvome labai užsiėmę. Sėsk čia ir leisk man tave apkabinti. Be tavęs taip prailgo diena."

Tuomet ji pasakė: „Žinoma." To man ir reikėjo, kad pasidaryčiau jai dar naudingesnis. Ji pradėjo skųstis dienos rūpesčiais ir nuovargiu. Po kelių minučių nutilo. Tada jai pasiūliau išsikviesti auklę, kuri prižiūrėtų vaikus, o ji tuo metu galėtų pailsėti ir pamedituoti.

Ji nustebo: „Tu tikrai pasamdysi auklę? Kaip nuostabu! Ačiū tau!" Ir vėl tai labai pamalonino mane, pasijutau pripažintas ir tinkamas partneris, nors ji buvo nusiminusi ir pavargusi.

Moterims nerūpi parodyti, kad jos vyrą vertina, nes jos tikisi jį žinant, kaip svarbu moteriai būti išklausytai. Bet vyras to nežino. Kai moteris kalba apie problemas, tai turi vyrą patikinti, jog nepaliovė jo mylėti ir gerbti.

Problemos gniuždo vyrus, kol jie kaip nors nepabando jų spręsti. Pripažindama vyro nuopelnus, moteris įtikina jį, kad vien klausydamasis jis jai padeda.

Moteris neturi slopinti savo jausmų ar jų keisti, norėdama pakelti savo partnerio dvasią. Bet jai derėtų reikšti juos taip, kad vyras nesijaustų įžeistas, puolamas ir kaltinamas. Keli maži pasikeitimai patys gali daug ką pakeisti.

Keturi stebuklingi paramos žodžiai

Yra keturi stebuklingi žodžiai, kurie neleidžia vyrams nusiminti: „Tai ne tavo kaltė". Kai moteris dalijasi savo rūpesčiais, ji gali praskaidrinti vyro nuotaiką tokiais žodžiais: „Gerbiu tave už tai, kad manęs klausaisi. Gal tu ir pasijutai kaltinamas, bet žinok, aš to neketinau daryti. Tai ne tavo kaltė."

Moteris sugebės būt jautresnė savo klausytojui, kai supras, jog begalinis kalbėjimas apie nesėkmes verčia jį jaustis kaip paskutinį nevykėlį.

Beje, vieną dieną mane į svečius pasikvietė sesuo ir pradėjo kalbėti apie ją ištikusius sunkumus. Klausydamas aš vis stengiausi neužmiršti, jog, norėdamas pagelbėti seseriai, turiu susilaikyti nuo bet kokių patarimų. Kas nors tiesiog turėjo ją iš-

klausyti. Po dešimties minučių klausymosi ir mano pritariamųjų žodelyčių „aha", „o", ir „iš tikrųjų!" ji tarė: „Ačiū tau, Džonai. Jaučiuosi daug geriau."

Man buvo ne taip sunku išklausyti seserį, nes žinojau, kad ji manęs nekaltina. Ji kaltino kažką kitą. Supratau, jog blogiau tuomet, kai nelaiminga jaučiasi mano žmona, nes man daug lengviau pasijusti kaltam. Bet jeigu žmona pradeda skųstis, sakydama, kad vertina mano klausymąsi, pasidaro visiškai nesunku pabūt geru klausytoju.

Ką daryti, kai jautiesi kaltas arba kaltinamas

Vyras patiki, kad tai tikrai ne jo kaltė arba kad niekas jo nekaltina, tik tada, kai moteris iš tiesų jo nekaltina ir nekritikuoja. Jeigu moteris iš tikrųjų laiko jį kaltu, tai savo jausmais turėtų pasidalyti su kuo nors kitu. Jai vertėtų lukteléti, kol, praėjus piktumui, galės pasikalbėti su juo meiliau. Savo išgyvenimus jai derėtų pasipasakoti tam, kuris nėra kaltas dėl jos blogos nuotaikos ir sugebės ją nuraminti. Pasijutusi geriau, moteris bus atlaidesnė kalbėdamasi su savo vyru. Vienuoliktame skyriuje išnagrinėsime nuodugniau, kaip bendrauti užplūstiems neigiamų jausmų.

Kaip klausytis nekaltinant

Vyras dažnai kaltina moterį už savo kaltės jausmą jai paprasčiausiai pasakojant apie savo problemas. Tai labai gadina tarpusavio santykius.

Įsivaizduokime moterį sakant: „Mes tik be paliovos dirbame ir niekada neprasiblaškome. Tu toks rimtas." Vyrui juk nesunku pasijusti kaltinamam.

Jeigu jis toks pasijustų, rekomenduoju nebandyt gintis ir nesakyti: „Jaučiu, kad tu mane kaltini."

Vietoj to patarčiau sakyti: „Man nemalonu girdėt tave sakant, esą aš labai rimtas. Ar, tavo manymu, aš kaltas dėl to, kad mes neprasiblaškome?"

Arba: „Man skaudu girdėti iš tavęs, neva dėl mano rimtumo mes nepatiriame džiugesnių akimirkų. Ar manai, kad aš dėl to kaltas?"

Be to, jų santykiai pagerėtų, jei jis leistų jai išsikalbėti. Galėtų pasakyti: „Jaučiuosi lyg būčiau kaltas, kad mes vien tik dirbame. Ar taip ir yra?" Arba: „Kai tu sakai, kad mes daugiau nebesilinksminame ir aš pasidariau labai rimtas, jaučiuosi tarsi būčiau kaltas dėl to. Negi iš tikrųjų?"

Visi šie atsakymai yra geri ir suteikia moteriai galimybę paneigti kaltinimus, kuriuos vyras galėjo sau priskirti. Kai ji sako: „O, ne, aš nenorėjau pasakyti, kad tu dėl visko kaltas", jis pasijunta daug geriau.

Dar vienas vertingas patarimas: prisiminkite, kad moteris visada turi teisę jaustis nusiminusi ir, pasinaudojusi ta teise, pasijunta daug geriau. Šitas žinojimas man padeda atsipalaiduoti ir primena, kad jeigu galiu klausytis jos be kaltės jausmo, tai ir ji kuo nors skųsdamasi nesielgs su manim kaip su kaltinamuoju. Net jei ir būsiu dėl ko nors pelnytai kaltinamas, tai netruks ilgai.

Mokėjimas klausytis

Kai vyras išklauso moterį ir kaip reikiant suvokia jos išgyvenimus, jų tarpusavio santykiai labai pasitaiso. Klausymosi irgi reikia mokytis. Kasdien grįžęs namo aš kalbuosi su Bone apie tai, kas tą dieną įvyko, — taip ugdausi sugebėjimą klausytis.

Kuomet ji liūdna ar jai pasitaiko sunki diena, iš pradžių pasijuntu, tarsi būčiau dėl to kaltas. Laikau savo didžiausiu laimėjimu, jei pavyksta atsikratyti kaltės jausmo ir tinkamai ją suprasti. Tuo tikslu vis primenu sau, kad kalbame skirtinga kalba. Nuolat klausinėdamas Bonę: „Kas dar atsitiko?", supratau, kad yra daug kitų dalykų, kurie jai kelia nerimą. Pradėjau suvokti, kad nesu atsakingas už jos blogą nuotaiką. Po kurio laiko įvertinusi mano sugebėjimą klausytis, Bonė pasidarė be galo meili.

Bet vis dėlto klausymasis yra gana sunkus užsiėmimas, nes būna dienų, kai pernelyg išvargęs ar šiaip blogos nuotaikos vyras nesugeba tinkamai „išsiversti" kai kurių moters pasakymų. Tuomet jau geriau jis ir nebandytų jos klausytis. Užuot klausę-

sis, gali mandagiai pasakyti: „Dabar netinkamas laikas pokalbiui. Pakalbėsime vėliau."

Kai kada prieš pradedant moteriai kalbėti vyras dar nesuvokia, kad negalės klausytis. Jeigu pokalbis varo jį į neviltį, tai jis turėtų jį nutraukti, nes neviltis gali dar padidėti. Tai tik pablogins padėtį. Jam dėrėtų pagarbiai pasakyti: „Norėčiau tavęs klausytis, bet šiuo metu neįstengiu. Turiu dar apgalvoti tai, ką dabar papasakojai."

Kai tik Bonė ir aš išmokome bendrauti pagarbiai ir atsižvelgdami į kits kito poreikius, mūsų vedybinis gyvenimas nusidažė daug gražesnėm spalvom. Savo akimis mačiau, kaip tokios metamorfozės ištikdavo tūkstančius porų. Tarpusavio santykiai nepaprastai pagerėja, kai žmonės suvokia savo skirtumus ir išmoksta juos vertinti.

Iškilus nesusipratimams, atsiminkite, kad mes, vyrai ir moterys, kalbame skirtinga kalba; negailėkite trupučio laiko ir išsiaiškinkite, ar deramai supratote partnerio žodžius, pasakymus. Šiek tiek sugaišite, bet rezultatas tikrai bus vertas tos gaišaties.

6 SKYRIUS

GUMOS JUOSTELĖ, LAIKANTI VYRUS

Lyg laikomi gumelės, vyrai atitolsta, kiek tik gali, paskui vėl grįžta atgal. Vyrus laikanti gumos juostelė, gumelė — puiki metafora, padedanti suprasti vyro artumo-tolumo ciklą. Šį ciklą sudaro priartėjimas, atsitolinimas ir paskui vėl priartėjimas.

Ne viena moteris nustemba, sužinojusi, kad net jeigu vyras ir myli ją, turi kartkarčiais nuo jos atsitolinti prieš vėl priartėdamas. Nenumaldomą norą atsitolinti vyras jaučia instinktyviai. Šis noras nuo jo nepriklauso. Tai atsitinka visai nejučiomis. Dėl to nekaltas nei jis, nei ji. Tai — natūralus ciklas.

Kai vyras myli moterį, tai kad galėtų vėl priartėti, jam reikia kartkarčiais nuo jos atitolti.

Moteris dažniausiai klaidingai supranta vyro atsitolinimą, nes pati ji atsitolina dėl įvairių priežasčių, išskyrus vieną. Ji tai daro, kai mano, kad vyras nesupranta jos jausmų, arba kai kartą jo įskaudinta nenori vėl nukentėti, arba kai vyras padaro ką nors bloga ar paprasčiausiai ją nuvilia.

Žinoma, vyras gali atsitolinti dėl tokių pat priežasčių, bet jis pasielgs lygiai taip pat, net jeigu neturės jai ko prikišti. Jis gali ją mylėti ir pasitikėti ja, bet štai netikėtai ima nuo jos tolti. Lyg tempiamas gumos juostelės jis atsitrauks, o paskui vėl sugrįš į pradinę vietą.

Vyras atitolsta, tenkindamas savo nepriklausomybės ar savarankiškumo poreikį. Pakankamai atsitolinęs, jis pradeda vėl artėti. Mat staiga vėl pajunta, kad jam reikia meilės ir artumo. Atgyja poreikis ką nors mylėti ir pačiam būti mylimam. Vyras grįžta prie tų pačių tarpusavio santykių, kad ir kokią intymumo ir supratimo fazę jie būtų pasiekę. Jam nereikia laiko santykiams atnaujinti.

KĄ KIEKVIENA MOTERIS TURĖTŲ ŽINOTI APIE VYRUS

Mažai kas supranta, jog šis vyrų ciklas tik praturtina tarpusavio santykius, tad dėl jo kyla daug nesusipratimų. Panagrinėkime pavyzdį.

> Megė buvo susinervinusi, įširdusi ir jautėsi nelaiminga. Ji su savo draugu Džefu susitikinėjo jau šešis mėnesius. Viskas buvo taip romantiška. Kaip tik tada jis visai be jokios priežasties ėmė nuo jos tolti. Megė nesuprato, kodėl jis taip staiga pasikeitė. Ji man sakė: „Vieną akimirką jis buvo toks dėmesingas, o jau kitą — net nepanoro su manimi kalbėti. Aš išbandžiau viską, kad jį susigrąžinčiau, bet tai tik pablogino mūsų santykius. Jis taip nutolo. Nežinau, ką padariau bloga. Negi aš tokia bjauri?"

Dėl Džefo atsitolinimo Megė kaltino save. Tai visiškai natūrali reakcija. Ji pamanė, kad padarė kažką ne taip. Megė norėjo, kad vėl viskas būtų kaip buvę, bet kuo atkakliau ji bandė pritraukti Džefą prie savęs, tuo labiau jis nuo jos tolo.

Išklausiusi mano paskaitos, Megė nusiramino. Jos susirūpinimas dingo. Svarbiausia, kad ji nustojo kaltinti save. Mat suprato, jog Džefas atsitolino ne dėl jos kaltės. Be to, sužinojo, kodėl jis apskritai atitolsta ir kaip elgtis tokiais atvejais. Po kelių mėnesių per kitą seminarą Džefas man padėkojo už tai, kad Megės elgesys visiškai pasikeitė. Ji pasakė man, jog dabar jie ren-

giasi tuoktis. Megė sužinojo vyrų paslaptį, kurią žino tik nedaugelis moterų.

Megė suprato, kad ji kaip tik tuomet norėdavo būti kuo arčiau Džefo, kai jis stengdavosi kuo labiau atsitolinti. Taip pati trukdė Džefui pasiekti ribą, nuo kurios jis pradėtų grįžti atgal. Sekdama paskui jį, Megė neleido jam pajusti, kad jis ją myli ir nori būti kartu su ja. Megė pripažino, jog anksčiau visada taip elgdavosi. Dėl neišmanymo ji sutrikdydavo labai svarbų vyrų ciklą. Bandydama susigrąžinti jo artumą, Megė jį prarasdavo.

Kaip vyras staiga pasikeičia

Jeigu vyras neturi progos kiek galint labiau atsitolinti, jis niekada nepajunta stipraus artumo poreikio. Moterims svarbu suprasti, kad, stengdamosi išlaikyti nuolatinį artumą arba sekdamos savo partneriui iš paskos, tik privers jį visą laiką bandyt ištrūkti ir kiek galint labiau atsitolinti; jis niekada netrokš tvirto tarpusavio ryšio.

Savo seminaruose aš demonstruoju tai su platesne gumos juostele. Įsivaizduokite, kad rankose laikote tokią gumos juostelę. Dabar tempkite ją į šalį. Ši guma gali išsitempti tik apie 30 centimetrų. Kai tik ji tiek išsitempia, jai nelieka nieko kito, kaip tik trauktis, nes daugiau temptis ji nebegali. Susitraukusi ji pasidaro tokia kaip buvus.

Taip pat ir vyras, atsitolinęs per visą sau įmanomą atstumą, sugrįš atgal, kupinas jėgų. Pasiekęs ribą, jis pradeda keistis. Ir pasikeičia iš pagrindų. Vyras, kuriam, atrodo, nerūpėjo jo partnerė (kol jis tolo), staiga nebegali be jos gyventi. Jam vėl jos reikia. Vyras vėl kupinas jėgų ir pasiryžęs mylėti ir būti mylimas.

Tai sunku įsisąmoninti moteriai, nes jai po atitolimo reikia laiko, kad vėl užsimegztų artimi santykiai. Jeigu ji nieko neišmano apie vyrų ir moterų skirtumus, tai gali netikusiai suprasti vyro grįžimą ir jį atstumti.

Vyrai taip pat turi jausti tuos skirtumus. Kai jis grįžta, moteris ne iškart tampa su juo atvira ir gali elgtis taip, kaip anksčiau. Viskas būtų kur kas paprasčiau, jeigu vyras žinotų, kad moteriai

reikia laiko vėl pasiekti tam artumo ir supratimo laipsniui, kurį jie jau buvo pasiekę prieš jam atsitolinant, ypač jeigu jis ją dar įskaudino ar įžeidė. Šito nežinančiam vyrui gali neužtekt kantrybės sulaukti, kol moteris pasidarys tokia kaip buvus.

Kodėl vyrai atsitolina

Vyrai pradeda jausti nepriklausomybės poreikį, patenkinę artumo poreikį. Jam tolstant, moteris iškart ima panikuoti. Ji nesupranta, kad patenkinęs savo nepriklausomybės poreikį, jis vėl grįš ir trokš būti labai dėmesingas ir geras. Vyras svyruoja tarp nepriklausomybės ir artumo poreikio.

Vyras svyruoja tarp artumo ir nepriklausomybės poreikio.

Pavyzdžiui, Džefas draugystės su Mege pradžioje buvo kupinas jėgų ir pasitikėjimo. Jo gumos juostelė buvo visiškai susitraukusi. Jis norėjo rūpintis Mege ir būti kiek galint arčiau jos. To paties troško ir ji. Megei atvėrus savo širdį, jis dar labiau prie jos priartėjo. Kai jie pasiekė visišką artumą, jis jautėsi nuostabiai. Bet po artumo tarpsnio viskas pasikeitė.

Prisiminkime gumutę. Netempiama, atpalaiduota ji praranda jėgą ir stiprybę. Nelieka judesio. Štai taip atsitinka ir vyrui po to, kai jis pasiekia visišką artumą.

Nors tas artumas ir malonus vyrui, jam vėl norėtųsi tolti. Numalšinęs artumo alkį, jis pradeda jausti nepriklausomybės alkį, trokšta būti pačiu savimi ir nuo nieko nepriklausyti. Jam jau užtenka kito asmens artumo. Jis pasijunta per daug priklausomas ir nesąmoningai nori atsitraukti.

Kodėl moterys panikuoja

Kai Džefas instinktyviai pradeda tolti, nieko nepaaiškinęs Megei (ar pačiam sau), ją apima baimė. Megė ima panikuoti ir bando jį susigrąžinti. Ji mano, kad pasielgė netinkamai ir tuo atstūmė jį

nuo savęs. Jos manymu, Džefas tikisi ją pasistengsiant sugrąžinti jų prarastą artumą. Megė nuogąstauja, kad jis niekada negrįš.

Blogiausia, kad ji pasijunta bejėgė ką nors pakeisti, nes nežino, kuo jam nusikalto. Ji nesupranta, kad tai tik jo artumo-tolumo ciklo dalis. Paklaustas, kas atsitiko, jis neturi ką atsakyti ir išvis nenori apie tai kalbėti. Jis tik tolsta nuo jos dar labiau.

Kodėl vyrai ir moterys abejoja vieni kitų ir savo meile

Matote, kaip lengva vyrams ir moterims, nieko nežinantiems apie šį ciklą, suabejoti vienas kito ir savo meile. Megė, nenutuokdama, kad trukdė Džefui pasiekti tikslą, tarėsi jį jos nemylint. Neįstengdamas atsitolinti tiek, kiek jam reikia, Džefas prarado ir artumo potroškį. Jis lengvai galėjo pagalvoti, kad daugiau nebemyli Megės.

Leisdama Džefui susikurti savo „erdvę" arba atitolti tiek, kiek jam reikia, Megė ilgainiui patikėjo, kad jis būtinai sugrįš. Ji nustojo sekioti jį, nes buvo tikra, jog viskas baigsis gerai. Ir jis visada sugrįždavo.

Šis procesas nustojo ją gąsdinti, ir ji liovėsi panikuoti. Kai Džefas pradėdavo tolti nuo jos, ji palikdavo jį ramybėje, net nemanydama, kad tai kas nors bloga. Visa tai ji ėmė laikyti Džefo asmens sudedamąja dalimi. Kuo mažiau ji trukdydavo jam tuo metu, tuo greičiau jis sugrįždavo. Kai Džefas perprato savo jausmų ir poreikių kaitą, tai nustojo abejoti savo meile. Jis pajuto didesnę atsakomybę. Megė ir Džefas suprato ir pripažino: vyrai tarsi laikomi gumos juostelių. Tai ir buvo jų sėkmės paslaptis.

KAIP MOTERYS KLYSTA

Nežinodamos, kad vyrus lyg ir prilaiko gumos juostelės, moterys lengvai suklysta, vertindamos jų poelgius. Nesusipratimai kyla, vos tik ji pasako: „Mums reikia pasikalbėti", nes jis emociškai staiga nukrypsta kažin kur į šalį. Būtent tada, kai ji nori atverti jam savo širdį ir suartėti, jis trokšta atsitolinti. Aš dažnai

girdžiu taip skundžiantis: „Kaskart, kai noriu su juo pakalbėti, jis atsitraukia. Lyg aš jam visai nerūpėčiau". Ji klysta, manydama, kad taip būna *kaskart*.

Analogija su gumos juostele paaiškina, kodėl vyras nelauktai nutolsta, nors prieš tai buvo labai rūpestingas ir atidus. Ne dėl to, kad nenorėtų kalbėtis. Jam reikia pabūti vienam, pabūti už nieką neatsakingam. Tuo metu jis nori rūpintis tik pats savimi. Kai jis sugrįš, tada bus pasirengęs su jumis kalbėtis.

Bendraudamas su partnere, jis *praranda* dalį savęs. Įsijausdamas į jos poreikius, problemas, norus ir emocijas, netenka ryšio su pačiu savimi. Atsitraukimas padeda jam atgauti jėgas ir patenkinti savo nepriklausomybės poreikį.

Tam tikrą tarpsnį vyras, bendraudamas su partnere, *praranda* dalelę savęs.

Vyrai šitą atsitraukimą gali nusakyti skirtingai: „Man reikia erdvės" arba „Aš noriu pabūti vienas". Kad ir kaip tai apibrėžtų, atsitolindamas vyras tenkina norą pabūti pačiu savimi ir kurį laiką rūpintis tik savimi.

Kaip žmonės *nesumano* pykti, taip ir vyras nesumano atsitolinti. Tai instinktyvus poreikis. Jis labai priartėja prie moters, o tada jau turi prarasti dalelę savęs. Po kiek laiko pajutęs nepriklausomybės poreikį, jis ima tolti. Moteris, perpratusi šį procesą, gali neklystamai įvertinti jo jausmų atšalimą.

Kodėl vyrai atsitraukia, kai moterys nori suartėti

Daugelio moterų nuomone, vyras pradeda tolti nuo jų tuomet, kai jos kaip tik trokšta pasišnekėti ir suartėti su juo. Taip atsitinka dėl dviejų priežasčių.

1. Moteris nesąmoningai jaučia, kad vyro jausmai vėsta, ir, norėdama pagerinti tarpusavio santykius, kreipiasi į jį: „Pakalbėkime". Jis ir toliau tolsta, o ji klaidingai mano, kad jis nenori su ja kalbėti arba kad ji jam daugiau nerūpi.

2. Kai moteris atveria savo širdį ir slapčiausius jausmus, tai tuo tik paskatina vyrą kiek galint atsitolinti. Tarsi koks skambutis, aidintis vyro viduje, perspėja, kad pažeista pusiausvyra ir kad ją reikia grąžinti traukiantis. Kaip tik didžiausio artumo momentais vyras staiga gali pajusti nenumaldomą nepriklausomybės troškimą ir nutolti nuo moters.

Moteriai gana nemalonu, kai vyras pradeda tolti, nes pati dažnai tam jį paskatina savo kalbomis ar darbais. Apskritai, kai tik moteris ima kalbėti *jausmingai,* vyras pradeda jausti neįveikiamą norą atsitolinti. Mat būtent jausmai iš pradžių taip smarkiai pritraukia vyrą, jog paskui jam būtina nutolti.

Tai nereiškia, kad jis nenori girdėti jos kalbų. Kitu laiku, kai jo artumo-tolumo ciklas prieis kitą stadiją, tie patys *jausmai,* kurie dabar jį stumia, ims traukti. Jo atsitolinimas nepriklauso nuo to, *ką* ji sako, bet nuo to, *kada* ji tai sako.

KADA TINKAMAS METAS KALBĖTIS SU VYRU

Kai vyras tolsta nuo jūsų, tai nėra tinkamas metas su juo kalbėtis ar ieškoti artumo. Leiskite jam atitolti. Po kiek laiko jis pats sugrįš. Jis pasirodys mylintis ir užjaučiantis ir elgsis lyg niekur nieko. *Tuomet yra tinkamas metas kalbėtis.*

Šituo palankiausiu laiku, kai vyrui reikia švelnumo ir jis pasirengęs kalbėtis, moterys net nebando pradėti pokalbio. Tai atsitinka dėl trijų paprastų priežasčių.

1. Moteris bijo kalbėti, nes kai ji tai bandė padaryti paskutinį kartą, jis nuo jos nutolo. Ji klaidingai mano, kad vyras jos nemyli ir nenori klausytis.

2. Moteris galvoja, kad vyro jausmai buvo pasikeitę dėl jos kaltės, ir laukia, kad jis pats apie tai prašnektų. Jai atrodo, kad jeigu ji būtų taip pasielgusi, tai, vėl norėdama bendrauti, būtinai turėtų su juo pasišnekėti apie tai, kas įvyko. Ji laukia jo pradedant kalbą apie tai, kas jį užrūstino. Jam, kaip mes jau žinome, visiškai nerūpi kalbėti apie savo

išgyvenimus ir nuotaikas, nes jis anaiptol nebuvo supykęs.

3. Moteris turi taip daug ką pasakyti, kad, baimindamasi pasirodyti šiurkšti, tik palaiko pokalbį. Užuot išsakiusi *savo* mintis ir jausmus, ji mandagiai klausinėja apie *jo* savijautą. Kai jis neturi ką pasakyti, ji pamano jį nenorint su ja kalbėtis.

Nenuostabu, kad taip klaidingai aiškindamosi vyrų nenorą kalbėtis moterys nusivilia vyrais.

KAIP PRIVERST VYRĄ KALBĖTI

Kai moteriai reikia pasikalbėti apie savo jausmus ir norisi artumo, ji neturi tikėtis, kad vyras pirmas pradės pokalbį, — tai turi padaryti ji pati. Jai pirmai teks atskleisti savo išgyvenimus, net jeigu vyras ir mažai ką tepapasakos apie save. Kai bus įvertintas už tai, kad klausosi, jis galbūt ir daugiau ką pasipasakos.

Vyras gali labai gyvai įsišnekėti su moterimi ir būti atviras, bet iš pradžių jis neturi ką pasakyti. Moterys nežino, kad marsiečiai kalba tik dėl kokios nors priežasties. Jie nepratę kalbėti vien pasakodamiesi savo jausmus. Bet kai moteris apie ką nors pašneka, vyras pasidaro nuoširdesnis ir pasako savo nuomonę apie tai, kas jos kalbėta.

Pavyzdžiui, jeigu ji vardija sunkumus, iškilusius jai tą dieną, jis galbūt papasakos, kas nutiko jam, taigi jie gali rasti bendrą kalbą. Jeigu ji šneka apie vaikus, tai jis galbūt pareikš ir savo požiūrį. Kai ji pasidaro atvira, o jis nesijaučia kaltinamas, tai pats po truputį atsiveria.

Kaip moterys verčia vyrus kalbėti

Kai moteris pasakoja savo mintis, tai natūraliai įtraukia vyrą į pokalbį. Bet jeigu jis pajunta reikalavimą kalbėtis ar net prievartą, visos jo mintys prapuola. Jis neturi ką pasakyti. O net jei ir turi, tai susilaiko, nes jaučia prievartą.

Vyrui sunku, kai moteris verčia *jį* kalbėti. Ir, žinoma, pati to nežinodama, savo kvotimu nuteikia jį prieš save. Ypač jei jis nelinkęs kalbėti. Moteris klaidingai mano, kad vyras „nori pasikalbėti" ir todėl „kalbės". Ji užmiršta, kad jis kilęs iš Marso ir nejaučia didesnio poreikio kalbėtis.

Ji net įsitikinusi, kad jeigu *jis* nekalba, vadinasi, jos nemyli. Neversti vyro dalyvauti pokalbyje, jos manymu, reiškia pripažinti, kad jis neturi ką pasakyti. Bet vyras turi jaustis priimamas toks, koks yra, ir tik tada pamažu jis atsivers. Jam nejauku, kai ji nori, kad jis kuo daugiau kalbėtų, arba trukdo jam atsitolinti.

Vyras, kuris nori išmokt būti atviras, pirmiau turi išmokt klausytis. Jis turi pasijusti įvertintas už klausymąsi, o tada pamažu labiau atsivers.

Kaip pradėti pokalbį su vyru

Kuo atkakliau moteris verčia vyrą kalbėti, tuo labiau jis tam priešinasi. Atvirai verst jį kalbėti netinka, ypač jeigu vyras yra pasiekęs atsitolinimo fazę. Užuot domėjusis, kaip priversti vyrą kalbėti, moteriai derėtų paklausti: „Kaip mums su partneriu geriau vienam kitą suprasti ir būti artimesniems?"

Jeigu moteris bendraudama jaučia didelį poreikį kalbėti, o tai būdinga daugumai moterų, tai ji beveik visada gali užvesti pokalbį, bet neturi užmiršti, kad ne visuomet vyras bus labai geras klausytojas ir pokalbio dalyvis, nes kartais instinktyviai norės nuo jos atsitolinti.

Kai jis gerai nusiteikęs, ji, užuot pateikusi jam dvidešimt klausimų ar vertusi kalbėti, turėtų parodyti, jog vertina jį jau vien už klausymąsi. Iš pradžių jai derėtų netgi stengtis sulaikyti jį nuo kalbų.

Pavyzdžiui, Megė galėtų pasakyti taip: „Džefai, ar galėtum kurį laiką manęs pasiklausyti? Šiandien buvo tokia sunki diena, norėčiau apie tai pakalbėti. Man nuo to labai palengvėtų." Pakalbėjusi kelias minutes, ji nutyla ir sako: „Vertinu tave už tai, kad manęs klausaisi, man tai labai daug reiškia." Šitas pagyrimas sustiprina vyro ryžtą klausytis.

Nepaskatintas ir neįvertintas vyras gali prarasti susidomėjimą, nes jam klausymasis yra nieko neveikimas. Jis nenumano, ką reiškia moteriai jo klausymasis. Daugelis moterų instinktyviai jaučia, kad būtinai turi būti kieno nors išklausytos. Viltis, kad vyras tai žino be jokio paaiškinimo, — vadinasi, tikėtis, kad jis elgsis kaip moteris. Kai moteris parodo, jog vertina jo klausymąsi, tada ir jis pats pradeda vertinti klausymosi svarbą.

KAI VYRAS NENORI KALBĖTI

Sandra ir Laris vedę jau dvidešimt metų. Sandra norėjo skyrybų, o Laris troško išlaikyti santuoką.

Sandra pasakė: „Kaip Laris gali sakyti, kad norėtų ir toliau su manimi gyventi? Jis juk manęs nemyli. Jis man nieko nejaučia. Jis išeina, kai aš noriu su juo pasikalbėti. Laris šaltas ir beširdis. Dvidešimt metų jis neparodė savo jausmų. Aš negaliu jam atleisti. Nenoriu būti jo žmona. Pavargau nuo begalės bandymų priverst jį atsiverti, pasidalyti savo išgyvenimais, kliautis manimi".

Sandra nežinojo, kaip susidoroti su šia jų abiejų problema. Ji manė, kad kaltas tik jos vyras. Jai atrodė, jog darė viską, kad jų tarpusavio santykiai būtų šilti, o jis visus tuos dvidešimt metų tik priešinosi jai.

Seminare sužinojusi vyrus esant nelyginant pririštus gumos juostelėmis, Sandra puolė į ašaras, pasirengusi viską savo vyrui atleisti. Ji suprato, kad „jo" problema buvo „jų" problema. Ji suvokė ir savo kaltę.

Ji pasakojo: „Prisimenu, kaip pirmais mūsų santuokos metais aš atvirai kalbėdavau apie savo jausmus, o jis paprasčiausiai nekreipdavo į tai dėmesio. Aš maniau, kad jis manęs nemyli. Vėliau jau nebuvau tokia atlapaširdė, nes nenorėjau būti skaudinama. Aš nežinojau, kad kitu metu jis būtų mielai mane išklausęs. Pati nedaviau jam progos. Aš užsidariau savyje. Norėjau, kad jis būtų atviras, o pati tokia nebuvau."

Vienpusiai pokalbiai

Sandros pokalbiai su vyru dažnai būdavo vienpusiai. Ji bandydavo kalbėti su juo, pirmiausia užduodama aibę klausimų. Ir dar nespėjusi prašnekti apie tai, kas jai iš tiesų rūpėjo, nusimindavo dėl jo trumpų atsakymų. Ir kai galiausiai ji atskleisdavo jam savo jausmus, jie visada būdavo vienodi. Ji būdavo nusiminusi dėl to, kad jis nėra atviras, mylintis ir nesidalija su ja savo išgyvenimais.

Vienpusis pokalbis gali būti toks:

SANDRA: Kaip tau šiandien sekėsi?
LARIS: Gerai.
SANDRA: Kas įdomaus nutiko?
LARIS: Tas pats, kaip visuomet.
SANDRA: Ką norėtum nuveikti šį savaitgalį?
LARIS: Man nesvarbu. O ką tu norėtum daryti?
SANDRA: Gal pasikvieskime draugus?
LARIS: Nežinau. Gal žinai, kur dingo televizijos programa?
SANDRA: (*liūdnai*) Kodėl tu su manimi nekalbi?
LARIS: (*Priblokštas tyli.*)
SANDRA: Ar tu mane myli?
LARIS: Žinoma, myliu. Aš juk tave vedžiau.
SANDRA: Kaip tu gali mane mylėti? Mes niekada nepasikalbame. Kaip tu gali čia sėdėti ir nieko nekalbėti? Negi aš tau visai nerūpiu?

Po to Laris pakyla ir išeina. Sugrįžęs elgiasi tarsi niekur nieko. Sandra irgi vaizduoja, kad viskas buvo gerai, bet giliai širdyje ji suabejos jų meile ir artumu. Iš išorės ji atrodys meili, bet viduje bus nusivylusi. Retkarčiais jos nusivylimas išlįs į paviršių, ir ji vėl pradės tokį pat vienpusį savo ir vyro jausmų aiškinimąsi. Per dvidešimt metų, jos manymu, susirinko pakankamai įrodymų, kad jis jos nemyli.

Kaip išmokt palaikyti vienam kitą labiau nesikeičiant

Per mano seminarą Sandra pasakojo: „Aš dvidešimt metų bandžiau priverst Larį kalbėti. Norėjau, kad jis būtų atviras ir švelnus. Nesupratau, kad man pačiai trūko vyro, kuris būtų mane dėmesingai ir pritariamai išklausęs. Štai ko man iš tiesų reikėjo. Kai tą supratau, per šį savaitgalį suartėjome kur kas labiau nei per visus tuos dvidešimt metų. Aš pasijutau mylima. Štai ko man trūko. Maniau, kad jis turi pasikeisti. Dabar, manau, viskas bus gerai. Mes tik nežinojome, kaip vienam kitą paremti."

Sandra visada skundėsi Lario nekalbumu. Ji įtikino save, kad jo tylėjimas sugriovė jų artumo jausmą. Per seminarus ji išmoko pasidalyti su juo savo jausmais, nereikalaudama, kad jis elgtųsi taip, kaip jai atrodo. Užuot jo tylėjimu piktinusis, įvertino jį kaip jo dėmesingumo ženklą. Laris pasidarė dar geresnis klausytojas.

Laris mokėsi klausytis. Jis išmoko klausytis, jai nepatarinėdamas. Daug lengviau išmokyti vyrą klausytis, negu priverst jį atverti savo širdį. Kai jis išmoko klausytis moters, kurią myli, ir už tai buvo įvertintas, jam pasidarė daug lengviau atskleisti jai savo išgyvenimus ir pasidalyti jausmais.

Vyras atsivers, pasijutęs įvertintas už klausymąsi. Kai jis jaučia, kad neturi ką pasakyti, tai ir nekalbės. Bet pirmiausia jis nori būti suprastas. Jeigu ji vis dar nervinasi dėl jo tylėjimo, tai užmiršta, kad vyrai yra kilę iš Marso!

KAI VYRAS NENUTOLSTA

Liza ir Džimas buvo vedę dvejus metus. Jie viską darė kartu. Jie niekada neišsiskirdavo. Po kurio laiko Džimas pasidarė suirzęs, nerangus, jo nuotaika visada buvo prislėgta.

Privačioje paskaitoje Liza man pasakojo: „Buvimas drauge su juo man jau nebemielas. Visaip bandžiau jį išblaškyti, bet veltui. Aš norėdavau kartu eit papietauti į restoraną, pavaikščioti po

> parduotuves, keliauti, žaisti įvairius žaidimus, dalyvauti vakarėliuose, lankytis šokių klubuose, bet jis nesutikdavo. Mes jau nieko nedarome drauge. Tik valgome, žiūrime televizorių, miegame ir dirbame. Norėčiau jį mylėti, bet tik irztu. Jis buvo toks žavus ir romantiškas. Gyvenu tarsi su metalo gabalu. Nežinau, ką man daryti. Niekaip nesugebu jo išjudinti!"

Sužinoję apie vyrų artumo-tolumo ciklą ir gumos juostelės teoriją, Liza ir Džimas suprato, kas atsitiko. Jie per daug laiko praleisdavo kartu. Lizai ir Džimui reikėjo kurį laiką pabūti atskirai.

Kai vyras labai suartėja su moterim ir negali atsitolinti, jo nuotaika subjūra, jis pasidaro irzlus, neveiklus, atsikalbinėja. Džimas nemokėjo atsitolinti. Jis manė, kad negerai pasielgs nuo jos atsiskirdamas. Džimas tikėjo turįs viskuo dalytis su savo žmona.

Liza irgi buvo įsitikinusi, kad jie viską turi daryti drauge. Aš paklausiau Lizos, kodėl ji tiek daug laiko praleisdavo su Džimu.

Ji atsakė: „Bijojau, kad jis nusimins, jeigu paliksiu jį vieną. Kartą išėjau apsipirkti viena, ir jis dėl to labai nuliūdo."

Džimas pasakė: „Aš atsimenu tą dieną. Bet ne dėl to buvau nusiminęs. Jaudinausi, kad praradau dalį pinigų savo versle. Prisimenu tą dieną dar ir dėl to, kad tądien jaučiausi puikiai, likęs namie vienas. Aš tau to nepasakojau, nes bijojau užgauti tavo jausmus."

Liza tarė: „Aš maniau, kad tu nenorėjai išleisti manęs vienos. Tu atrodei toks vargšas ir vienišas".

Daugiau nepriklausomybės

Sužinojusi tai, Liza suprato, kad jai nevertėjo taip jaudintis dėl Džimo. Per Džimo atsitolinimus ji pasidarė savarankiškesnė ir ne tokia priklausoma. Ji pradėjo labiau rūpintis savimi. Kai ji užsiėmė tuo, kuo nori, ir ėmė dažniau bendrauti su draugėmis, pasidarė daug laimingesnė.

Ji nusiramino dėl Džimo. Liza suvokė, kad reikalavo iš jo daugiau, nei buvo jo jėgoms. Išgirdusi apie gumos juostelės teoriją, ji suprato, jog pati pasunkino jų problemą. Liza sužinojo, kad jam reikia dažniau pabūti vienam. Jos pasiaukojanti meilė tik trukdė jam atitolti, po to vėl sugrįžti, o per didelis dėmesys jį vargino. Ji atliko kelis darbus, kuriuos norėjo padaryti seniau. Kartą ji papietavo su draugėmis, kitąsyk nuėjo į sporto salę. Pasveikino draugę ir pabuvo jos gimtadienio vakarėlyje.

Paprasti stebuklai

Liza nustebo, pamačiusi, kad jų santykiai taip greitai pasikeitė į gera. Džimas pasidarė daug rūpestingesnis, dėmesingesnis. Per kelias savaites Džimas virto tokiu, kokiu buvo. Jis vėl norėjo su ja eit papietauti ar šiaip kur nors. Džimas vėl tapo pačiu savimi.

Per paskaitą jis pasakė: „Jaučiuosi puikiai. Jaučiuosi mylimas... Kai Liza grįžta namo, ji džiaugiasi mane matydama. Man taip malonu jausti, kad jos trūksta, kai ji išėjusi. Tiesiog malonu vėl „jausti". Aš beveik užmiršau tą pojūtį. Pasirodo, kad tai, ką aš dariau, nors atrodė nieko neverta, buvo pakankamai gera. Liza visada vertė mane viską daryti, nurodinėdavo, ką ir kaip turiu daryti, klausinėdavo įvairių dalykų."

Liza tarė: „Aš supratau kaltinusi jį dėl to, kad nesijaučiu laiminga. Kai pasijutau pati atsakinga už savo laimę, supratau, jog Džimo būta daug energingesnio ir gyvesnio. Tai nelyginant stebuklas."

KAIP TRIKDOMAS ARTUMO-TOLUMO CIKLAS

Moteris gali sutrikdyti natūralų partnerio artumo-tolumo ciklą dvejopai: pirma — sekti paskui jį, kai jis tolsta; antra — bausti jį dėl jo atsitolinimo.

Kitame skyrelyje aprašyti keli dažniausi būdai, kuriais moteris bando sekti paskui savo vyrą, trukdydama jam atitolti.

SEKIOJIMAS

1. Fizinis

Kai jis nori nutolti, ji sekioja jį fiziškai. Jis išeina į kitą kambarį, o ji seka iš paskos. Arba, kaip Lizos ir Džimo atveju, ji nedaro to, ką norėtų daryti, kad tik galėtų būti kartu su savo partneriu.

2. Emocinis

Kai jis traukiasi, ji emociškai seka iš paskos. Ji rūpinasi juo. Stengiasi padėt jam pasijusti geriau. Jaučiasi kalta dėl jo būsenos. Vargina jį savo dėmesiu ir užuojauta.

Ji jam trukdo emociškai ir tada, kai piktinasi jo poreikiu pabūti vienam. Nepripažindama šio jo poreikio, ji traukia jį atgal.

Be to, ji bando jį tolstantį sulaikyti tiek įžeidinėdama, tiek varstydama ilgesingu žvilgsniu. Atseit prašo jo artumo, tuo tarpu jis jaučiasi kontroliuojamas.

3. Psichinis

Ji atakuoja jį kaltinimais, klausimais, pavyzdžiui: „Kaip tu galėjai su manimi taip pasielgti?" arba „Kas tau atsitiko?", arba „Argi tu nesupranti, kaip mane skaudini tokiu savo elgesiu?"

Dar ji gali bandyt jį sulaikyti savo maldavimais ir prašymais. Ji pasidaro labai pareiginga ir mandagi. Stengiasi būti tobula, kad jis neturėtų preteksto atitolimui. Ji užmiršta savigarbos jausmą ir stengiasi būti tokia, kokią, jos manymu, jis norėtų ją matyti.

Ji bijo išsišokti, todėl susilaiko nuo bet kokių prieštaravimų ir stengiasi daryti tik tai, kas jam malonu.

Dar vienas vyro artumo-tolumo ciklo trikdymo būdas — pastangos sulaikyti jį baudžiant. Toliau išvardijami dažniausiai pasitaikantys vyro baudimo pavyzdžiai.

BAUDIMAS

1. Fizinis

Kai jis pradeda vėl jos trokšti, ji kratosi jo fizinio artumo. Ji gali atstumti jį seksualiai. Ji neleidžia jam prie savęs net prisiliesti ar prisiglausti. Ji gali skriausti jį fiziškai ar elgtis taip, kad parodytų, kaip bjauriai jaučiasi.

Kai vyras baudžiamas už savo atsitolinimą, jis gali bijoti tai daryti kitą kartą. Ši baimė sulaiko jį nuo atsitolinimo ateityje. Jo natūralus ciklas sutrikdomas. Tai sukelia pyktį, kuris neleidžia jam būti švelniam, prieraišiam. Kartą atsitolinęs, jis gali nebegrįžti visai.

2. Emocinis

Kai jis sugrįžta, ji atrodo nelaiminga ir kaltina jį. Ji neatleidžia jam už jo elgesį. Jam niekaip nepavyksta pakeisti jos nusistatymo ir bent kiek pataisyti jos nuotaikos. Pajutęs, kad jokiais būdais jai neįtiks, nustoja ir stengtis.

Kai jis sugrįžta, ji išreiškia savo nepasitenkinimą žodžiais, balso tonu ir tam tikru žeidžiančiu žvilgsniu.

3. Psichinis

Kai jis sugrįžta, ji nenori atverti savo sielos ir pasidalyti su juo savo jausmais. Ji pasidaro šalta ir atsisako su juo bendrauti.

Ji nustoja tikėti, kad dar jam rūpi, ir baudžia jį, neduodama progos ją išklausyti ir pasijusti geram.

Kai jis grįžta laimingas ir kupinas meilės, su juo elgiamasi kaip su šunimi.

Kai vyras pasijunta baudžiamas dėl to, kad buvo nuo moters atsitolinęs, jis gali pradėt bijoti, kad taip darydamas praras jos

meilę. Jis mano esąs nevertas jos meilės. Jam pasidaro sunku vėl siekti jos meilės, nes jaučiasi esąs jos nevertas; jis įsitikinęs, kad bus atstumtas. Šita baimė sutrikdo normalų jo artumo-tolumo ciklą, ir jis pasislepia oloje.

KAIP VYRO PRAEITIS GALI PAVEIKTI JO ARTUMO-TOLUMO CIKLĄ

Natūralus vyro artumo-tolumo ciklas gali būti sutrikdomas dar vaikystėje. Jis gali bijot atsitolinti, nes yra matęs, kaip jo motina smerkdavo tėvą dėl tokio jausmų atšalimo. Toks vyras gali net nežinoti, kad jam reikia atsitolinti. Jis pats kurs argumentus, smerkiančius atsitolinimą.

Toks vyras išrutulioja moteriškąją savo dvasios dalį, bet savo jėgos ir stiprybės sąskaita. Jis būna jautrus. Jis stengiasi būti geras ir mylintis, bet dėl to praranda dalį savo stiprybės. Jis jaučiasi kaltas. Nesuvokdamas, kas vyksta, jis praranda savo jėgą, sumanumą ir aistrą; pasidaro neveiklus arba per daug priklausomas.

Jis gali bijoti vienumos arba tūnojimo oloje. Jis mano, kad nemėgsta būti vienas, nes giliai širdyje bijo prarasti meilę. Jis jau vaikystėje patyrė, kaip motina atstumia jo tėvą arba jį patį.

Vienas vyras nežino, kaip atsitolinti, tuo tarpu kitas nežino, kaip priartėti. Šis antrasis neturi jokių problemų su atsitolinimu. Jis tik paprasčiausiai negali sugrįžti ir atverti savo širdies. Giliai širdyje jis yra įsitikinęs esąs nevertas meilės. Jis bijo būti kam nors artimas ir per daug kuo nors rūpintis. Jis neįsivaizduoja, koks galėtų būti malonus moteriai, jei sugebėtų prie jos priartėti. Ir jautrus vyras, ir nejautrus — abu neįsivaizduoja, koks iš tikrųjų turėtų būti natūralus jų artumo-tolumo ciklas.

Ne tik patiems vyrams, bet ir moterims svarbu perprasti šį vyrų artumo-tolumo ciklą. Kai kurie vyrai jaučia kaltę dėl savo poreikio praleisti kažkiek laiko vienumoje. Jie klaidingai mano, kad jeigu jaučia norą atsitolinti, tai yra ne visiškai normalūs. Įminus šią vyrų paslaptį, palengvės ir patiems vyrams, ir jų draugėms.

IŠMINTINGI VYRAI IR MOTERYS

Vyrai dažniausiai neįsivaizduoja, kaip jų staigus atsitolinimas ir vėlesnis priartėjimas veikia moteris. Vyras, kuris tai supras, turės pripažinti, kaip svarbu yra nuoširdžiai išklausyti moters šneką. Jis pagarbiai įvertins jos poreikį tvirtai žinoti, jog jis ja domisi ir jog ji jam rūpi. Protingas vyras, patenkinęs poreikį atsitolinti, ras laiko pasikalbėti su savo moterimi, pasiteirauti apie jos savijautą.

Jis supranta savo ciklo esmę ir užtikrina ją, jog po atsitolinimo sugrįš. Jis galėtų sakyti: „Man reikia truputį pabūti vienam, o paskui mes skirsime kiek nors laiko tik mudviem." O jeigu jis nori atsitraukti jai kalbant, tai galėtų pasakyti: „Man reikia šiek tiek laiko apmąstyti tai, ką išgirdau, po to mes vėl galėsime pasikalbėti."

Vyras, kuris suvokia savo ciklo esmę, užtikrina moterį, jog po atsitolinimo jis vėl sugrįš.

Kai jis grįžta ir jiedu kalbasi, ji turėtų mėgint sužinoti, dėl ko jis buvo pasitraukęs. Jei jis nėra tikras dėl priežasties, galėtų tiesiog pasakyti: „Aš nesu tikras. Man tiesiog reikėjo pabūti vienam. Bet tęskime pokalbį."

Kai atsitolinimo fazė jau praėjusi, jam lengviau suprasti, jog ji nori būti išklausyta, o ir jis pats labiau linkęs klausytis. Jis žino, jog klausydamasis geriau suvoks tai, apie ką ji nori pasikalbėti.

Išmintinga moteris, norėdama užmegzti pokalbį, neprašo vyro kalbėti, bet prašo širdingai ją išklausyti. Iš jos prašymo tono jis nejaučia spaudimo. Ji išmoksta atsiverti ir pasidalyti savo jausmais, neversdama jo daryti to paties.

Ji tiki, jog jis atsivers labiau, kai tik pasijus įvertintas išklausęs, ką ji jaučia. Ji nevargina ir nepersekioja jo. Ji supranta, kad kartais jos pačios jausmai „įjungia" jo norą pasitraukti. O štai kitais kartais (kai grįžta) jis puikiai sugeba klausytis jos pasakojamų išgyvenimų. Išmintinga moteris nenusimena. Ji kantriai ir su meile laukia, bet tai sugeba nedaugelis moterų.

SKYRIUS 7

MOTERYS PANAŠIOS Į BANGAS

Moteris panaši į bangą. Pagal tai, ar ji jaučiasi mylima, jos nuotaika banguoja — tai kyla, tai krinta. Gera jos savijauta atitinka bangos viršūnę, o pakitusi į blogąją pusę — krentančią bangą. Tai laikinas pokytis. Bangai pasiekus žemiausią tašką, jos nuotaika vėl keisis, ji vėl pasijus gerai, nuotaikos kreivė vėl kils aukštyn.

Kai moteris yra bangos viršūnėje, ji jaučiasi kupina meilės, o kai kartu su banga krinta — pradeda jausti vidinę tuštumą ir trokšta ją užpildyti meile. Būtent tuo metu ji pradeda savo jausmų aiškinimąsi.

Prieš kildama į bangos viršūnę ji lengvai nuslopindavo neigiamus jausmus ar mintis, kad yra per mažai mylima. Su banga krisdama ji duos valią šiems jausmams, ir visa prasiverš į paviršių. Tuo laiku jai labai svarbu kalbėti apie savo rūpesčius ir būti išklausytai ir suprastai.

Mano žmona Bonė sako, kad šitas kritimas jai primena leidimąsi į tamsų šulinį. Leisdamasi į tokį šulinį, moteris tarsi skęsta savo neigiamuose jausmuose. Ją staiga užplūsta begalė netikėtų ir nepaaiškinamų emocijų ir liūdnų minčių. Ji jaučiasi beviltiškai, tardamasi likusi visiškai vieniša, be niekieno pagalbos. Bet kai pasieks dugną ir kai vėl pasijus mylima, jos nuotaikos banga ims kilti į viršų, o ji pati bendraudama skleis meilę ir šilumą.

Moters dvasinės savijautos pakilimai ir nuopuoliai primena bangavimą. Pasiekusi dugną, ji pradeda vidujį apsivalymą.

Moters sugebėjimas mylėti ir būt mylima yra tiesioginis jos dvasinės savijautos atspindys. Jausdamasi nekaip, ji nesugeba būti tokia, kokią ją norėtų matyti partneris. Pasiekusi dugną, ji pasidaro emociškai jautri ir lengvai pažeidžiama, tuomet jai labai reikia meilės. Būtų puiku, jeigu jos draugas tokiais atvejais suprastų, ko jai iš tiesų reikia, o savo ruožtu nekeltų įvairių neprotingų reikalavimų.

KAIP VYRAI REAGUOJA Į BANGAVIMĄ

Vyro mylima, moteris švyti meile ir pasitenkinimu. Dauguma vyrų naiviai tikisi, kad tai truks amžinai. Bet to tikėtis, — vadinasi, manyti, kad ir orai niekad nesikeis, ir saulė švies ištisus metus. Gyvenimas yra nuolatinė kaita: diena keičia naktį, karštis — šaltį, vasara — žiemą, pavasaris — rudenį, ūkanos — giedrą. Taip pat ir su draugyste, nes ir vyrai, ir moterys gyvena pagal savo kaitos ciklus. Vyrai atitolsta, po to priartėja, o moterys tuo metu su banga kilnojasi aukštyn žemyn. Kartu kinta ir jų sugebėjimas mylėti save ir kitus.

Bendraudami vyrai atsitolina ir vėl priartėja, o moterys su banga kilnojasi aukštyn žemyn. Taip kinta jų sugebėjimas mylėti save ir kitus.

Vyras mano, kad moters nuotaikos keičiasi dėl jo kaltės. Kai ji laiminga, jis tai laiko savo nuopelnu, o kai ji nusiminusi, jis irgi jaučiasi esąs už tai atsakingas. Šiuo antruoju atveju jį apima nerimas, nes jis nežino, kaip ją pralinksminti. Vieną akimirką ji laiminga, ir jis mano, kad viską daro gerai, o kitą akimirką ji jau nusiminusi ir liūdna. Jis patiria šoką, nes manė, kad viską daro gerai.

Nebandykite ko nors taisyti

Bilas ir Merė vedę jau šešerius metus. Bilas pastebėjo Merės nuotaikos kritimus ir pakilimus, bet, nežinodamas jų priežasties, bandė ką ne ką taisyti ir taip dar labiau pablogindavo padėtį. Jis manė, kad su jos nuotaikų kaita kažkas ne taip. Bilas bandydavo jai aiškinti, kad ji neturinti jokios priežasties nusiminti. Merė, jausdama, kad jis jos nė kiek nesupranta, tik dar labiau nuliūsdavo.

Nors jis manė bandantis jai padėti, iš tikrųjų tik trukdė pasijusti geriau. Kai moteris leidžiasi į savo šulinį, tai jam reikia žinoti, kad ji nenori būt iš ten traukiama, o tik trokšta jo meilės ir palaikymo.

> Bilas pasakojo: „Aš nesuprantu savos žmonos Merės. Kelias savaites ji būna nuostabi ir mylinti moteris. Ji tiesiog spinduliuoja meile. Staiga ji pradeda skųstis esą per daug rūpinasi kitais ir aš jos neįvertinąs. Aš juk nekaltas, kad ji nelaiminga. Bandau jai tai paaiškinti, bet tik dar labiau susipykstame."

Kaip ir daugelis vyrų, Bilas darė klaidą, bandydamas sulaikyt ją nuo kritimų ir pakilimų. Jis mėgino ją krintančią gelbėti, traukdamas aukštyn. Bilas nežinojo, kad kai jo žmona leidžiasi žemyn, tai tam, kad vėl pakiltų, jai pirmiau reikia pasiekti dugną. Pradėdama leistis, Merė pirmiausia imdavo manyti, kad per daug dėmesio skiria kitiems. Užuot pabandęs ją meiliai ir širdingai išklausyti, jis stengdavosi ją sugrąžinti atgal, aiškindamas, kodėl ji neturėtų būti tokia nusiminusi.

Moteris, kuri leidžiasi su banga žemyn, tikrai nesitiki ir nenori, kad jai kas nors imtų aiškinti, kodėl jai nereikia to daryti. Jai tereikia, kad ją kas padrąsintų ir išklausytų, pasidalytų jos rūpesčiais ir pasistengtų suprasti, ką ji tuo metu jaučia. Net jeigu vyrui ir ne visai aišku, kodėl jo mylimoji taip pasikeitė, jis turėtų pasiūlyti jai savo meilę, dėmesį ir paramą.

Kas vyrus trikdo

Net ir žinantį, kodėl keičiasi jo žmonos nuotaika, Bilą tie pokyčiai vis dar trikdydavo. Kitą kartą, kai žmona atrodė labai nusiminusi, jis ryžosi ją išklausyti. Jai kalbant stengėsi nesiūlyti įvairių „gudrių" sprendimų ir nebandė jos pralinksminti. Bet po kokių dvidešimties minučių jis įpuolė į neviltį, nes ji nė kiek nepralinksmėjo.

Jis man papasakojo: „Iš pradžių aš ją išklausiau. Kai ji atvirai pasidalijo savo išgyvenimais, tai dar labiau nuliūdo. Atrodė, kad kuo ilgiau aš klausausi, tuo liūdnesnė ji darosi. Aš pasakiau jai, kad nereikėtų taip nusiminti, ir po to mes dar labiau susikirtome." Bilas išklausė Merės, bet vis tiek dar bandė pakeisti jos vidinį nusiteikimą. Jis norėjo, kad ji iškart pasidarytų linksma. Bilas nežinojo, kad kai moteris leidžiasi į savo šulinį, tai nors ir palaikoma nepasijus geriau per vieną akimirką. Atvirkščiai, iš pradžių ji pasijus blogiau. Bet tai yra ženklas, kad vyro pagalba veikia. Jis padeda jai greičiau pasiekti dugną, o vėliau iškilti į paviršių. Toks yra vidinis moters nuotaikų kitimo ciklas.

Bilas buvo sutrikęs, nes ji nepasijuto geriau, nors jis ir išklausė jos. Jam atrodė, kad jis viską tik pablogino. Kad nenutiktų taip, kaip Biliui, vyras turi atsiminti: kartais jo sėkmingai padrąsinta, palaikyta moteris pasidaro dar liūdnesnė. Sužinojęs, jog moters nuotaikai kaip bangai iš pradžių reikia nukristi, kad galėtų pakilti, jis nesitikės moterį staiga vėl pasidarysiant laimingą.

Net jei vyrui ir pasiseka suprasti moters nuotaiką ir suteikti jai paramą, ji gali dar labiau nusiminti.

Visa tai sužinojęs, Bilas pasidarė supratingesnis ir pakantesnis Merei. Išmokęs ją paremti sunkiomis akimirkomis, Bilas suprato ir tai, kad neįmanoma tiksliai nustatyti, kiek laiko ji prabus liūdna, nes kartais ji būdavo nusiminusi ilgiau, o kartais trumpiau.

PASIKARTOJANTYS POKALBIAI IR GINČAI

Kai moteris pasikelia į paviršių ir vėl pasidaro tokia pat mylinti ir linksma, vyras tariasi, kad visa, kas buvo, liko tolimoje praeityje ir daugiau nepasikartos. Bet tai tuščios iliuzijos. Kadangi dabar ji linksma ir gerai nusiteikusi, jis mano, jog ją varginę sunkumai jau užmiršti ir ji nebeturi problemų.

Tos pačios problemos vėl iškyla jos bangai leidžiantis. O kai jos iškyla, jis ima nekantrauti, nes mano, kad viskas jau buvo išsiaiškinta. Nieko nenumanydamas apie jos nuotaikų kaitos ritmiškumą, jis negali suprasti, kodėl vėl grįžtama prie to paties.

Kai vėl iškyla tos pačios neišsprendžiamos moters problemos, vyras į tai reaguoja tokiais žodžiais:

1. „Kiek kartų gali kartotis vis tas pats?"
2. „Visa tai aš girdėjau ir seniau."
3. „Aš maniau, kad tai mes jau išsiaiškinome."
4. „Kada tu visa tai paliksi ramybėje?"
5. „Aš nenoriu vėl svarstyti to, kas jau buvo išsiaiškinta."
6. „Tai nesąmonė! Mes vėl svarstome tą patį."
7. „Kodėl tau visą laiką iškyla tiek problemų?"

Kai moteris nusileidžia į savo šulinį, išryškėja jos slaptosios negandos. Jos gali būti susijusios su dabartimi, bet dažniausiai ją slegia praeities ar vaikystės išgyvenimai. Visa, kas buvo užspausta, dabar išlenda į viršų. Štai tie jausmai ir nuotaikos, kurie ją labiausiai kankina nusileidus į savo šulinį.

ŽENKLAI, KURIE ĮSPĖJA VYRUS, KAD MOTERIS RENGIASI LEISTIS Į ŠULINĮ ARBA KAD JAI KAIP NIEKAD REIKIA MEILĖS

Jos savijauta	Ką ji tuo metu gali sakyti
Priblokšta	„Dar tiek daug reikia padaryti."
Įsižeidusi	„Tik aš viską darau."
Susirūpinusi	„O kaip dėl to..."

Jos savijauta	Ką ji tuo metu gali sakyti
Sumišusi	„Aš nesuprantu, kodėl ..."
Išsekusi	„Aš nebeįstengiu nieko daryti."
Nusivylusi	„Aš nežinau, ką daryti."
Pasyvi	„Man tai nesvarbu, daryk kaip nori."
Reikalaujanti	„Tu turėtum..."
Nesutinkanti	„Ne, aš nenoriu..."
Nepasitikinti	„Ką tu nori tuo pasakyti?"
Kontroliuojanti	„Ar tu jau padarei?.."
Priekaištaujanti	„Kaip tu galėjai užmiršti?.."

Jausdama, kad ją supranta ir palaiko sunkiais laikotarpiais, ji pasiners į savo šulinį ir išlįs iš jo lauk nekonfliktuodama ir dėl to nekentėdama. Tikra laimė gyventi, kai susiklosto tokie tarpusavio santykiai.

Moteriai, kai ji tūno savo šulinyje, vyro parama yra puiki dovana, už kurią ji tikrai bus jam dėkinga. Ilgainiui jai pavyks atsikratyti ramybės neduodančių praeities atsitikimų poveikio. Aišku, jos nuotaika banguos, bet ne taip, kaip anksčiau, kai užgoždavo jos mylinčią prigimtį.

KAIP SUPRASTI MOTERS NORĄ BŪTI REIKALINGAI

Mano vedamose paskaitose Tomas taip skundėsi: „Prasidėjus mūsų draugystei su Suzena, ji atrodė tokia tvirtavalė, bet po kurio laiko staiga pasidarė labai jautri, ir jai prireikė mano padrąsinimo. Aš patikinau, kad ją myliu ir kad ji man labai svarbi. Po ilgų kalbų viskas susitvarkė, bet praėjus gal mėnesiui ji vėl pasijuto taip pat. Atrodė, lyg visai nebūtų girdėjusi, ką aš jai pirmą kartą sakiau. Mane apėmė neviltis matant, kad visi mano bandymai jai padėti žlugo, ir mes smarkiai susiginčijome."

Tomas labai nustebo, sužinojęs, kad dauguma vyrų elgiasi taip pat. Kai Tomas susipažino su Suzena, ji buvo bangos viršūnėje. Suzenos meilė Tomui visą tą laiką augo. Po to ji su banga leidosi žemyn, pasijuto liūdna ir pažeidžiama. Netvirtai jausdamasi ji pareikalavo daugiau dėmesio.

Tai buvo jos grimzdimo pradžia. Tomas nesuprato, kodėl ji taip staiga pasikeitė, bet po intensyvaus pokalbio, kuris truko valandas, Suzena pasijuto daug geriau. Tomas užtikrino ją, kad myli ir supranta, ir Suzena vėl kilo aukštyn. Širdyje ji buvo rami ir laiminga.

Tuomet Tomas manė, kad jie sėkmingai išsprendė iškilusią problemą. Bet po mėnesio Suzena vėl pasijuto taip pat, kaip ir pirmąjį kartą. Šįsyk Tomas nebuvo toks jautrus ir supratingas. Baigėsi jo kantrybė. Jis stebėjosi, kodėl ji abejoja juo, nors jis jau patikino ją mylįs prieš mėnesį. Bandydamas pasiteisinti, Tomas kaltino ją už tai, kad jai reikia to patikinimo. Dėl to jie dar labiau susipyko.

Patvirtinančios išvados

Sužinojęs, kad moterys elgiasi kaip bangos, Tomas suprato Suzenos norą būti reikalingai ir jos netikrumą esant įgimtą ir nevaldomą. Kaip jis galėjo būti toks naivus ir tikėtis, kad jo meilės kupinas atsakas paveiks giliausius vidinius Suzenos jausmus ir ji iš karto pasijus geriau?

Išmokęs paremti Suzeną, Tomas padėdavo jai greičiau pakilti, ir ankstesni jų nesutarimai baigėsi. Tomas padrąsėjo, sužinojęs tris svarbius dalykus.

1. Vyro meilė ir parama negali iš karto pakeisti moters vidinių jausmų ir išspręsti jos problemos. Jo meilė užtikrina jai saugų nusileidimą į savo šulinį. Naivu būtų manyti, kad moteris mylės visada taip pat stipriai. Jis gali tikėtis iškilsiant vis tas pačias problemas daug kartų. Jie galės kaskart greičiau tai pergyventi, jei jis suteiks jai paramą.

2. Moteris leidžiasi į šulinį ne dėl vyro kaltės. Savo supratingumu jis nepadės jai to išvengti, bet gali padėt jai greičiau tai pergyventi.

3. Moteriai būdinga spontaniškai pakilti po to, kai ji jau pasiekia dugną. Vyras neturėtų bandyt to pakeisti. Ji nėra „sugedusi", jai tik reikia meilės, kantrybės ir atjautos.

KAI MOTERIS NESIJAUČIA SAUGI SAVO ŠULINYJE

Moters polinkis kilnotis su banga išryškėja tada, kai ji ypač artimai bendrauja su vyru. Jai reikia jaustis saugiai. Kitaip ji visomis išgalėmis stengsis vaizduoti, kad viskas yra gerai, ir bandys slėpti savo neigiamus jausmus.

Kai moteris nesijaučia saugi tiek, kad galėtų leistis į savo šulinį, tai jai belieka dvi išeitys: vengti artumo ir sekso arba slopinti savo jausmus alkoholiu, persivalgymu, persidirbimu arba per dideliu rūpinimusi kuo nors kitu. Bet kad ir kaip ji stengtųsi, neigiami jausmai ir emocijos vis tiek iškils į paviršių ir, beje, nesuvaldomai ir triukšmingai.

Jūs turbūt esate girdėję apie sutuoktinius, kurie niekada nesiginčija ir nesipyksta, o paskui staiga didelei visų nuostabai nusprendžia išsiskirti. Daugeliu iš šių atvejų moteris slopina savo neigiamus jausmus, kad išvengtų barnių ir kivirčų. Galiausiai ji nustoja mylėti. Užgniaužus neigiamus jausmus, užgniaužiami ir teigiami, ir meilė miršta. Barnių vengimas yra pagirtinas dalykas, bet tik ne tokia kaina. Devintame skyriuje mes aiškinsimės, kaip galima išvengti barnių neslopinant neigiamų jausmų.

Užgniaužus neigiamus jausmus, užgniaužiami ir teigiami, ir meilė miršta.

Emocinis apsivalymas

Nuotaikos bangos atoslūgis yra tinkamiausias metas moters emociniam apsivalymui. Be tokio apsivalymo moteris pamažu netenka sugebėjimo mylėti ir ugdyti savo meilę. Jos prigimtinis bangavimas sutrikdomas, ir ilgainiui ji pasidaro bejausmė ir beaistrė visam laikui.

Kai kurios moterys, vengiančios dalytis savo neigiamomis emocijomis ir nepripažįstančios įgimto bangavimo ciklo, patiria priešmenstruacinį sindromą (PMS). Yra labai glaudus ryšys tarp PMS ir nesugebėjimo atsikratyti neigiamų jausmų. Kai kurios moterys, išmokusios atskleisti savo jausmus, pajuto, kad PMS simptomai išnyko. Vienuoliktame skyriuje mes aptarsime, kaip reikia dalytis neigiamomis emocijomis.

Net ir tvirta, savimi pasitikinti moteris turi retkarčiais pasinerti į savo šulinį. Vyrai yra įsitikinę, kad jeigu jų draugei puikiai sekasi darbe, tai jai nereikės tokių emocinių apsivalymų. Nieko panašaus.

Dirbančios moters visą laiką tyko stresas ir emocijų sumaištis. Jai nenumaldomai norisi išlieti savo jausmus. Lygiai taip stiprėja vyro troškimas atsitolinti, kai jis dažniau patiria darbo sukeliamą stresą.

Buvo atlikti bandymai ir nustatyta, kad moters vidinio nusiteikimo kaitos ciklas trunka nuo dvidešimt vienos iki trisdešimt penkių dienų. Niekas netyrinėjo, kiek dienų trunka vyrų artumo-tolumo ciklas, bet turbūt tiek pat, kiek ir moterų. Tas moters ciklas nebūtinai sutampa su jos menstruacijų ciklu, bet jo vidurkis yra maždaug dvidešimt aštuonios dienos.

Darbe moteris gali atsiriboti nuo neigiamų emocijų, bet, grįžus namo, jai būtina vyro atjauta, ir kiekviena moteris ją vertina. Svarbu žinoti, kad pasinėrimo į šulinį tendencija nedaro didesnės įtakos jos darbo rezultatams, bet labai atsiliepia tarpusavio santykiams su vyru, ypač jeigu jie itin artimi.

Kaip vyras galėtų padėti į šulinį panirusiai moteriai

Protingas vyras išmoksta tinkamai elgtis, kai reikia padėt moteriai pasijusti saugiai jos nuotaikos bangai kylant ir krintant. Jis numaldo norą ją teisti, ko nors reikalauti ir mokosi teikti jai paramą. Atlyginimas jam yra puikūs tarpusavio santykiai, metų metus lydimi meilės ir supratimo.

Jam reikės iškęsti daugelį emocinių audrų ir sausrų, bet atlygis už tai bus nepalyginamai didesnis. Vyras, kuris to nesupras,

irgi kentės dėl emocinių audrų ir sausrų, bet jam neišmanant, kaip reikia elgtis, kai moteris yra savo šulinyje, jų meilė nustos augti, o galiausiai ir išblės.

KAI JI NUSILEIDŽIA Į ŠULINĮ, O JIS ĮLENDA Į OLĄ

Haris pasakojo: „Aš išbandžiau visa tai, ko jūs mane išmokėte. Viskas buvo gerai. Mes pasidarėme tokie artimi. Aš buvau devintame danguje. Tada nei iš šio, nei iš to mano žmona Ketė ėmė skųstis, kad aš per ilgai žiūriu televizorių. Ji pradėjo elgtis su manim kaip su mažu vaiku. Mes rimtai susipykome. Nežinau, kas atsitiko. Mums taip puikiai ėjosi."

Tai pavyzdys, kas gali atsitikti, vienu metu veikiant gumos juostelės ir bangos modeliui. Išklausęs paskaitos, Haris išmoko būti daug dėmesingesnis ir jautresnis negu kada nors anksčiau. Ketė buvo nustebinta. Ji negalėjo tuo patikėti. Jie labai suartėjo. Jos nuotaikos banga kilo. Tai truko porą savaičių, ir tada Hariui pasitaikė praleist vieną naktį prie televizoriaus. Jis pernelyg priartėjo, ir jam reikėjo atsitolinti pabūnant vienumoje.

Kai Haris atsitolino, Ketė pasijuto įskaudinta. Jos nuotaikos banga pradėjo kristi. Ji pamatė jį tolstant ir pamanė, kad jų patirtas artumas nebepasikartos. Prieš dvi savaites viskas buvo taip, kaip ji norėjo, o dabar, jos manymu, viskas baigėsi. Toks artumas, kokį ji juto šias porą savaičių, buvo jos slapčiausia svajonė nuo tada, kai ji buvo maža mergaitė. Hario atsitolinimas ją sukrėtė. Jai, kaip mažai mergaitei, tai buvo tas pats, kas iš pradžių duoti vaikui saldainį, o paskui jį atimti.

Marsiečių ir veneriečių logika

Marsiečiui būtų sunku suprasti, kodėl Ketė taip nusivylė ir įsižeidė. Marsietis samprotautų taip: „Aš buvau toks geras tau pastarąsias dvi savaites. Argi nenusipelniau už tai atlygio? Aš tau

atidaviau visą savo laiką, dabar noriu truputį laiko skirti sau. Šiuo metu turėtum daug labiau pasitikėti manimi ir mano meile negu bet kada seniau."

Pagal veneriečių logiką įvykis vertinamas visai kitaip: „Šitos dvi savaitės buvo tokios nuostabios. Aš atsivėriau tau kaip niekad lig tol. Prarasti tavo dėmesį, kupiną meilės, dabar man daug skaudžiau negu bet kada seniau. Aš ėmiau vis labiau atsiverti, o tu staiga pradėjai tolti nuo manęs."

Kaip atgyja praeities išgyvenimai

Baimindamasi būti užgauta, Ketė daugelį metų praleido apsišarvavusi nepatiklumu ir uždarumu. Bet per pastarąsias dvi meilės savaites ji pasidarė tokia atvira, kokia nebuvo buvus nuo brandos pradžios. Hario remiama ji galėjo saugiai prisiminti savo praeities jausmus.

Bet netikėtai ji pasijuto tarsi maža mergaitė, kai jos tėtis būdavo per daug užsiėmęs ir negalėdavo su ja bendrauti. Praeityje patirtas pyktis ir bejėgiškumas nukrypo į Hario televizoriaus žiūrėjimą. Jeigu šie seni jausmai nebūtų iškilę, Ketė nė kiek nesipiktintų Hario noru pažiūrėti televizorių.

Bet kadangi jos seni jausmai iškilo į paviršių, tai kai jis žiūrėjo televizorių, ji pasijuto įskaudinta. Jos giluminiai jausmai atgijo, vos tik atsiradus galimybei pasidalyti savo nuoskauda. Jei Ketė krisdama su banga pasiektų dugną, tai po to pasijustų daug geriau ir ramiau. Ji vėl būtų linkus patikėti vyro artumu, net ir žinodama, kad ją netrukus įskaudins jo neišvengiamas laikinas pasitraukimas.

Kai užgaunami jausmai

Bet Haris nesuprato, ko ji užsigavo. Jis pasakė, kad jai nėra jokio reikalo jaustis įskaudintai. Ir ginčas prasidėjo. Toks pasakymas yra blogiausia, ką vyras gali sugalvoti. Tai skaudžiau, negu draskyti neužgijusią žaizdą.

Kai moteris jaučiasi įskaudinta, ji kalba taip, tarsi kaltintų. Bet jeigu ji jam rūpės ir jis bandys ją suprasti, visi priekaištai

išnyks. Mėginimas aiškinti jai, kodėl ji neturėtų jaustis įskaudinta, tik viską pablogins.

Kartais, kai moteris jaučiasi įskaudinta, mintyse ji net gali sutikti su tuo, kad neturėtų taip jaustis. Bet emociškai ji vis dar jaučiasi įskaudinta ir visai nenori girdėti jo sakant, kad ji neturinti jaustis įskaudinta. Jai tereikia, kad jis suprastų, kodėl ji taip jaučiasi.

Dėl ko kovoja vyrai ir moterys

Haris visiškai nesuprato Ketės elgesio. Jis manė, kad ji reikalauja pamiršti televizorių visiems laikams. Ketė neliepė to daryti. Ji tenorėjo, kad jis žinotų, kaip tai ją įskaudino.

Moterys instinktyviai žino, kad jeigu jų skausmas atjaučiamas, tai jos gali patikėt partneriui bet ką daryti savo nuožiūra. Kai Ketė pasidalijo savo skausmu, ji tik norėjo būti išgirsta ir patikinta, kad jis nepavirto senuoju bejausmiu Hariu, prilipusiu prie televizoriaus ekrano.

Žinoma, Haris turėjo teisę žiūrėti televizorių, kaip ir Ketė — būti nusiminusi. Jai reikėjo paramos — kad kas nors ją išklausytų ir suprastų. Haris nenusikalto, kad žiūrėjo televizorių, o Ketė nekalta dėl to, kad nusiminė.

Vyrai kovoja dėl teisės būti laisviems,
o moterys — dėl teisės būti nusiminusioms.
Vyrams reikia erdvės, o moterims — supratimo.

Kadangi Haris nenumanė apie Ketės bangą, tai palaikė jos elgesį nesąžiningu. Jam pasirodė, kad žiūrėdamas televizorių nuolat ją skaudins. Jis pasidarė irzlus ir galvojo, jog negali būti artimas ir mylintis visą laiką!

Taigi Haris manė, kad skirdamas truputį laiko sau ir televizoriaus žiūrėjimui, ją skaudina. Jis kovojo dėl savo teisės žiūrėti televizorių, o Ketei tereikėjo būti išgirstai. Ji kovojo dėl teisės jaustis įskaudintai ir nusiminusiai.

UŽGLAISTYTI KONFLIKTUS PADEDA SAVITARPIO SUPRATIMAS

Haris tikrai buvo per daug naivus, tikėdamasis, kad per dvi meilės savaites išgaruos visas Ketės pyktis, pažeminimas ir bejėgiškumas, kaupęsis ištisus dvylika metų. Taip pat ir Ketė naiviai tikėjo, kad Haris gali skirti visą savo dėmesį tik jai ir šeimai, nepasilikdamas laiko atsitolinimui ir pabuvimui vienumoje.

Kai Haris pradėjo tolti, tuo pagreitino Ketės bangos sudužimą. Jos seniau užgniaužti jausmai ėmė kilti į paviršių. Ji reagavo ne tik į tos nakties Hario televizoriaus žiūrėjimą, bet ir į metų metus trukusį jausmų slopinimą. Jų nesutarimas didėjo, kol peraugo į barnį. Po dviejų valandų barnio jie nustojo kalbėtis.

Išsiaiškinę šio konflikto tikrąsias priežastis, jie susitaikė. Haris suprato, kad jo atsitolinimas Ketei sukėlė norą emociškai apsivalyti. Ji norėjo pakalbėt apie savo jausmus. Haris nustebo, sužinojęs, kad ji ginčijosi su juo dėl to, jog norėjo būti išklausyta, tuo tarpu kai jis ginčijosi dėl teisės būti laisvas. Jis sužinojo, kad, pritardamas jos norui būti išklausytai, suteiks jai galimybę pritarti jo poreikiui būti laisvam.

Pritardamas moters norui būti išklausytai, vyras suteiks jai galimybę pritarti jo poreikiui būti laisvam.

Ketė suprato, kad Haris nenorėjo įžeisti jos jausmų. Be to, ji sužinojo, kad nors jis atsitolina nuo jos, bet sugrįš ir jie vėl galės būti tokie pat artimi. Ketė suvokė, jog per didelis jų artumas privertė jį atsitolinti. Ji sužinojo savo nuoskauda privertusi jį pasijust kontroliuojamą. Haris tenorėjo, kad ji jam nenurodinėtų, ką reikia daryti.

Ką vyras gali daryti, kai jis negali klausytis

Haris paklausė: „Ką man daryti, jeigu aš tuo metu negaliu jos išklausyti, nes man reikia patūnoti oloje? Kartais bandau jos klausytis, bet tik susinervinu."

Aš užtikrinau jį, kad tai visiškai normalu. Kartais, kai jai reikia išsikalbėti, jis negali jos išklausyti, nes tuo metu turi atsitolinti. Jis negali duoti jai to, ko jai reikia. Haris sutiko su tuo ir pasakė: „Taip, tai teisybė. Kai aš noriu atitolti, ji pradeda savo kalbas."

Kai vyras nori atsitolinti, o moteris išsipasakoti, tai, bandydamas išklausyti ją, jis tik pablogins padėtį. Truputį paklausęs, jis greičiausiai pasmerks ją ir pratrūks pykčiu arba pasijus labai pavargęs ir abejingas, o ji tik dar labiau nusimins. Štai trys patarimai, kurie gali padėti vyrui, kai jis nesugeba klausytis moters su atsidavimu, meile ir pagarba.

TRYS PATARIMAI, KAIP VYRUI, NORINČIAM ATSITOLINTI, PAREMTI MOTERĮ

1. Pripažinkite savo galimybių ribas

Pirmiausia turite pripažinti, kad jums reikia retkarčiais atsitolinti, ir nieko čia nepadarysi. Kad ir kaip ją mylėtumėt, negalite įdėmiai jos klausytis. Nebandykite to daryti, jeigu jaučiate, kad nesugebėsite.

2. Supraskite jos skausmą

Toliau jūs turite suprasti, kad šiuo metu jai reikia daugiau, negu jūs galite duoti. Jos skausmas yra visiškai teisėtas. Nekaltinkite jos dėl per didelių reikalavimų ar dėl to, kad ji jaučiasi įskaudinta. Skaudu būti paliktai, kai reikia vyro meilės. Jūs nekaltas, kad norite daugiau laisvės, kaip ir ji nekalta dėl to, kad nori daugiau artumo. Nesibaiminkite, kad ji nustos jumis tikėti ar kad neatleis jums. Ji labiau jumis pasitikės ir atleis, jeigu ji jums rūpės ir jūs ją užjausite.

3. Venkite ginčų ir nuraminkite ją

Atjausdamas jos skausmą, jūs neversite jos pasijusti kalta dėl nevilties ir nuoskaudos jausmo.

Pagelbėdamas taip, kaip jai reikia, išvengsite
bręstančio ginčo. Užtikrinkite ją, kad būtinai
sugrįšite ir tada rūpinsitės ja taip, kaip priklauso.

Ką jis gali pasakyti, užuot pradėjęs ginčytis

Haris visiškai teisėtai nori pabūti vienas ar pasižiūrėti televizorių, o Ketė nori jaustis taip, kaip ji tuo metu trokšta. Užuot kovojęs dėl savo teisės žiūrėti televizorių, jis gali pasakyti jai ką nors tokio: „Aš suprantu, kad tu šiuo metu nusiminusi, o aš kaip tik dabar noriu ramiai pasižiūrėti televizorių. Kai pasijusiu geriau, galėsime pasikalbėti." Tai suteiks jam galimybę pasižiūrėti televizorių, o kartu nusiraminti ir pasirengt išklausyti draugės skundų jos nekaltinant.

Jai gali nepatikti toks jo pasakymas, bet ji jaus jam pagarbą. Žinoma, ji trokšta, kad jis mylėtų ją ne mažiau, kaip visada, bet jeigu jis nori atsitolinti, tai yra jo teisė. Jis negali duoti to, ko neturi. Dabar jis tegali išvengti padėties pablogėjimo. Taigi abu turi gerbti vienas kito poreikius. Jis paskirs laiko sau, o paskui sugrįžęs galės duoti tai, ko jai reikia.

Kai vyras negali išklausyti moters skaudžių minčių, nes jam reikia atsitolinti, jis gali pasakyti: „Aš suprantu, kad tu jautiesi įskaudinta, ir man reikia laiko apie tai pagalvoti. Padarykime trumpą pertraukėlę." Vyrui bus daug geriau taip atsiprašius nustot klausytis, negu bandyt aiškinti, kad ji neturėtų jaustis įskaudinta.

Ką ji gali padaryti, užuot pradėjusi ginčytis

Išgirdusi šią rekomendaciją, Ketė pasakė: „Gerai, bet ką man daryti, kai jis lindi oloje? Aš suteikiu jam laisvę, o ką už tai gaunu?"

Ketė gauna geriausia, ką tuo metu jis gali pasiūlyti. Nereikalaudama, kad jis jos išklausytų, kai jai norisi kalbėti, Ketė gali išvengti daug didesnės problemos. Antra vertus, jis jai suteiks didesnę paramą, kai tik išlįs iš olos.

Prisiminkime, kad vyras po to, kai atitolsta, tarsi gumos juostelei tempiantis, grįžta labiau mylintis ir atsidavęs nei prieš tai. Tada jis puikiausiai gali klausytis. Tai visų geriausias laikas jai pradėti pokalbį.

Vyro noro pabūti oloje nereikia laikyti draudimu apskritai kalbėti. Vadinasi, nedera reikalauti, kad jis klausytųsi, kai tik jūs užsimanote kalbėti. Ketė suprato, kad vyras kartais negali nei kalbėti, nei klausytis, o kartais puikiai tai sugeba.

Labai svarbu parinkti tinkamą laiką. Jai anaiptol nereikia užmiršti apie pokalbius su juo visiems laikams, bet juos pradėti tinkamu laiku. Ketė suvokė ir tai.

Kai vyras atsitolina, reikia ieškot kitų aplinkinių paramos. Jeigu Ketei norisi pasikalbėti, o Haris negali jos išklausyti, tai ji galėtų daugiau bendrauti su draugais. Vyrui per sunku būt vieninteliu meilės ir paramos šaltiniu. Kai moters banga sudūžta, o jos vyras tuo metu tūno oloje, natūralu, kad ją paremia kas nors kitas. Kitaip ji jaustųsi bejėgė ir kaltintų savo vyrą.

Vyrui per sunku būt vieninteliu meilės ir paramos šaltiniu.

KAIP GALI ATSIRASTI PROBLEMŲ DĖL PINIGŲ

Krisas pasakojo: „Aš jaučiuosi beviltiškai. Kai mes susituokėme, buvome labai neturtingi. Abu sunkiai dirbome, ir mums vargiai užtekdavo pinigų mokesčiams ir nuomai. Kartais mano žmona Pemė skųsdavosi sunkiu gyvenimu. Aš ją puikiai supratau. Bet dabar mes turtingi. Abu padarėme puikią karjerą. Kaip ji gali ir toliau skųstis ir jaustis nelaiminga? Kitos moterys viską atiduotų, kad tik atsidurtų jos vietoje. Mes be paliovos kivirčijamės. Būdami neturtingi jautėmės daug laimingesni; dabar mums neliko nieko kita, kaip tik išsiskirti."

Krisas nežinojo, kad moterys panašios į bangas. Beje, kai jie buvo tik ką vedę, Pemės banga kartkarčiais irgi ištikšdavo. Tuomet jis ją išklausydavo ir puikiai suprasdavo. Jam buvo lengva suprasti jos jausmus, mat ir jo jausmai buvo tokie pat. Jo manymu, Pemei derėjo būt nusiminusiai, nes jiems trūko pinigų.

Pinigai nepatenkina emocinių poreikių

Marsiečiai mano, kad pinigai gali išspręsti visas problemas. Kai Krisas ir Pemė buvo vargšai ir sunkiai dirbo, kad sudurtų galą su galu, jis ją išklausydavo, atjausdavo jos skausmą ir stengdavosi uždirbt kuo daugiau pinigų, kad išvaduotų ją iš nevilties. Pemė jautė, kad jis tikrai ja rūpinasi.

Bet kai jų gyvenimas fantastiškai pagerėjo, ji ir toliau kartkarčiais nuliūsdavo. Krisas nesuprato, kodėl ji vis dar nelaiminga. Jis manė, kad dabar Pemė turėtų būti laiminga visą laiką, juk jie turtingi. Paradoksalu, bet kuo jie darėsi turtingesni, tuo labiau pykosi ir nesutarė.

Kai jie buvo vargšai, pagrindinis jos rūpestis buvo pinigų stygius, bet kai jie pasidarė be galo turtingi, jos dėmesys nukrypo į tai, ko jai trūko emociškai. Jos elgesys natūralus ir suprantamas.

Kai moters finansiniai poreikiai patenkinami, ji aiškiau suvokia savo emocinius poreikius.

Turtingai moteriai sunkiau gauti leidimą būti liūdnai

Aš prisimenu vieną eilutę iš kažkokio straipsnio: „Turtinga moteris gali sulaukti užuojautos tik iš turtingo psichiatro." Kai moteris turi daug pinigų, žmonės (ir ypač jos vyras) nepripažįsta jai teisės būti nusiminusiai. Jai neleidžiama elgtis kaip bangai, kilnotis aukštyn ir žemyn. Jai negalima rodyti savo neigiamų jaus-

mų ar šiaip reikalauti ko nors daugiau bet kurioje gyvenimo srityje.

Manoma, kad turtingos moters gyvenimas yra tiesiog puikus, palyginti su tuo, koks jis būtų nesant jai taip fantastiškai aprūpintai. Taip manant ne tik kad prasilenkiama su tikrove, bet ir parodoma nepagarba turtingai moteriai. Kad ir kokia būtų moters visuomeninė padėtis ar kitos aplinkybės, ji turi turėt teisę būti liūdna ir leisti savo savijautos bangai ištikšti.

Krisas nustebo, sužinojęs, kad galėjo suteikti savo žmonai visišką laimę. Jis prisiminė, kaip pritardavo žmonos išgyvenimams, kai jie buvo neturtingi, tad ir dabar jis puikiausiai galėjo tai daryti. Padėtis nebuvo beviltiška: Krisas suprato tiesiog nežinojęs, kaip jai padėti. Jis nuėjo visiškai klaidingu keliu, manydamas, kad pinigai padarys ją laimingą, kai jai iš tikrųjų tereikėjo jo rūpinimosi ir supratimo.

JAUSMAI — TAIP PAT SVARBŪS

Jeigu moteris, kai yra nusiminusi, nesijaučia suprasta, tai ji niekada negali pasijusti visiškai laiminga. Kad pasijustų laiminga, jai reikia pasinerti į šulinį, pasiekti dugną ir atsipalaiduoti nuo visų susikaupusių emocijų. Tai natūralus ir gydantis procesas.

Jeigu mes jaučiame meilę, laimę, pasitikėjimą ir dėkingumą, tai retkarčiais turime jausti pyktį, liūdesį, baimę ir gailestį. Moteris pasigydo nuo neigiamų jausmų, nusileisdama į savo šulinį.

Vyrui irgi reikia patirti neigiamų jausmų, kad galėtų patirti teigiamų. Oloje tūnantis vyras kaip tik ir patiria tuos neigiamus jausmus. Vienuoliktame skyriuje mes aiškinsimės, kaip atsikratyti neigiamų jausmų ir vyrams, ir moterims.

Kai moters savijauta yra bangos viršūnėje, jai užtenka to, ką turi. Bet bangai nukritus, moteris pradeda išgyventi dėl to, ko jai trūksta. Gerai nusiteikusi, ji mato tik geruosius šio gyvenimo aspektus. Bet kai ji kartu su banga leidžiasi, jos meilės vizija apniunka, ir ji pradeda kreipti dėmesį į tai, ko jai trūksta šiame gyvenime.

Kaip stiklinė su vandeniu gali atrodyti arba artipilnė, arba pustuštė, nelygu kaip į ją pažiūrėsime, taip ir aukštyn kylančiai moteriai gyvenimas atrodo puikus. Leisdamasi žemyn ji mato tuštumą. Į tuštumą, kurios nepastebi kildama, ji atkreipia visą savo dėmesį krisdama.

Nežinodami, kad moterys — tai nelyginant bangos, vyrai nesupranta jų elgesio ir nemoka joms pagelbėti. Jie susinervina, kai iš pažiūros atrodo, kad viskas gerėja, o tarpusavio santykiai blogėja. Vyras, kuris atsimena šį moters ypatumą, visada gali skirti savo partnerei tą meilę, kurios ji verta, kai jai to labiausiai reikia.

8 SKYRIUS

SKIRTINGI EMOCINIAI POREIKIAI

Vyrai ir moterys dažniausiai net neįtaria, kad jų emociniai poreikiai yra skirtingi. Jie nežino, kaip tinkamai palaikyti vienam kitą. Vyrai su moterimis elgiasi taip, lyg jos būtų kiti vyrai, o moterys su vyrais — taip, lyg šie būtų kitos moterys. Kiekvienas klaidingai įsivaizduoja, kad partnerio poreikiai yra tokie pat, kaip ir jo paties. Galiausiai viskas baigiasi nepasitenkinimu ir nuoskauda.

Ir vyrai, ir moterys mano, kad jie nuolat aukojasi, nieko už tai negaudami. Jie jaučia, kad jų meilė nepripažįstama ir neįvertinama taip, kaip jie norėtų. Iš tiesų jie myli partnerį pakankamai, bet ne taip, kaip jis trokšta.

Pavyzdžiui, moteris tariasi rodanti savo meilumą, kai pateikia jam daugybę rūpestingų klausimų. Jau išsiaiškinome, kad vyrui tai gali būti labai įkyru. Jis ima jaustis per daug kontroliuojamas ir pradeda norėti daugiau laisvės. Ji jaučiasi įskaudinta, nes pati taip siūlomą pagalbą labai vertintų. Jos pastangos būti mylinčia geriausiu atveju ignoruojamos, o blogiausiu — erzina.

Panašiai ir vyrai mano, kad elgiasi meiliai, tačiau jų meilės išraiška gali pasirodyti moterims užgauli, o jos pačios — paliktos likimo valiai. Pavyzdžiui, kai moteris nusimena, jis viliasi savo meilę ir paramą jai išreiškiąs guodžiamais pasakymais, kurie, jo manymu, mažina problemą. Jis sakys: „Nesijaudink, tai

nėra taip baisu, kaip atrodo." Arba paprasčiausiai ją ignoruos, manydamas, kad taip suteikia jai daugiau erdvės nusiraminimui ir tūnojimui oloje. Tai, ką jis laiko parama, ją tik priverčia pasijusti nemylima ir ignoruojama.

Kaip jau žinome, dėl ko nors nusiminusi moteris nori būti išklausyta ir suprasta. Vyras, kuris nieko nenumano apie skirtingus vyro ir moters poreikius, tik stebėsis, kodėl jo pastangos ją pralinksminti visada žlunga.

DVYLIKA MEILĖS RŪŠIŲ

Daugumą mūsų emocinių poreikių galima išreikšti kaip vieną meilės poreikį. Vyrai ir moterys turi po šešis skirtingus meilės poreikius, kurie yra vienodai svarbūs. Vyrams reikia pasitikėjimo, pripažinimo, įvertinimo, gėrėjimosi, palankumo ir padrąsinimo. Moterims reikia rūpinimosi, supratimo, pagarbos, atsidavimo, patikinimo ir garantijų. Perpratę šias dvylika skirtingų meilės rūšių, žengsite didelį žingsnį visiško savo partnerio supratimo link.

Peržvelgę šį sąrašą, iš karto suprasite, kodėl jūsų partneris nesijaučia mylimas. Bet svarbiausia — pagal šį sąrašą galėsite nustatyti, ką daryt tuo atveju, kai nežinote, kaip elgtis su priešingos lyties asmeniu.

Pirminiai moterų ir vyrų meilės poreikiai

Čia paeiliui išvardyti skirtingi meilės poreikiai:

Moterys trokšta	Vyrai trokšta
1. Rūpinimosi	1. Pasitikėjimo
2. Supratimo	2. Pripažinimo
3. Pagarbos	3. Įvertinimo
4. Atsidavimo	4. Gėrėjimosi
5. Patikinimo	5. Palankumo
6. Garantijų	6. Padrąsinimo

Pirminių poreikių samprata

Be jokios abejonės, kiekvienas vyras ir moteris nori visų dvylikos rūšių meilės. Moterims priskiriamas šešių rūšių meilės poreikis nereiškia, kad vyrams tų rūšių meilės nereikia. Vyrai irgi laukia rūpinimosi, supratimo, pagarbos, atsidavimo, patikinimo ir garantijų. „Pirminiais" tie poreikiai vadinami todėl, kad juos patenkinus, galima skirti dėmesio ir kitoms skirtingoms meilės rūšims bei šią meilę nesunkiai laimėti.

Nepatenkinus pirminių poreikių, neįmanoma laimėti ir patirti kitų rūšių meilės.

Vyrai tada įvertina šešis pirminius moters meilės poreikius (rūpinimosi, supratimo, pagarbos, atsidavimo, patikinimo ir garantijų), kai visiškai patenkina savo pirminius poreikius. Moteriai irgi reikia pasitikėjimo, pripažinimo, įvertinimo, gėrėjimosi, palankumo ir padrąsinimo. Bet kad šiuos vyro poreikius patirtų ir pradėtų vertinti, iš pradžių jai reikia patenkinti savo pirminius poreikius.

Suprantant savo partnerio pirminius poreikius, galima pataisyti visus vyrų ir moterų tarpusavio santykius.

Moteriai, kuri prisimena, kad vyrai yra kilę iš Marso, bus lengviau suvokti, kad jų pirminiai meilės poreikiai skirtingi. Moteris lengvai duoda tai, ko jai pačiai reikia, ir pamiršta, kad jos mylimas marsietis nori visiškai ko kito. Taip pat ir vyrai dažnai sutelkia visą savo dėmesį į tai, ko jie norėtų patys, ir užmiršta, kad jų elgesys venerietėms neatrodo toks rūpestingas ir meilus, kaip jiems.

Iš šios dvejopos meilės sampratos galima padaryti labai naudingą ir lengvai pritaikomą išvadą: skirtingos meilės išraiškos tarpusavyje sąveikauja. Pavyzdžiui, jeigu marsietis bus rūpestingas ir suprantantis, tai venerietė į jo jausmus atsakys pasitikėjimu ir pripažinimu — būtent tuo, ko jam pirmiausia reikia. O į venerietės parodytą pasitikėjimą marsietis savaime atsako rūpinimusi, kurio jai ir reikia.

Paskesniuose šešiuose skyreliuose aptarsime pagrečiui dvylika meilės pasireiškimų ir atskleisime jų tarpusavio sąsajas.

1. Jai reikia rūpinimosi, o jam — pasitikėjimo

Kai vyras stengiasi parodyti, kad jam rūpi partnerės jausmai ir kad jis neabejingas jos vidinei būsenai, ji jaučiasi mylima ir rūpima. Įtikinus ją, jog šiuo metu jam nėra nieko svarbiau už ją, jam pasiseka patenkinti jos pirminį poreikį. Ji pradeda labiau juo pasitikėti. Kartu pasidaro daug atviresnė ir jautresnė.

Kai moteris atvira ir jautri vyrui, jis jaučia, kad juo pasitikima. Pasitikėti vyru — tolygu tikėti, jog jis stengiasi daryti viską kuo geriau partnerės labui. Kai moteris palankiai ir pritariamai atsiliepia apie vyro galimybes ir ketinimus, tai yra patenkinamas jo pirminis poreikis. Jis savaime pasidaro daug rūpestingesnis ir atidesnis jos jausmams ir poreikiams.

2. Jai reikia supratimo, o jam — pripažinimo

Kai vyras klausosi moters su užuojauta ir susilaiko nuo komentarų, jai daug lengviau išreikšti savo jausmus ir pasijusti išgirstai bei suprastai. Gebėt suprasti — vadinasi, ne tik gerai žinoti kito mintis ar jausmus, bet ir suvokti to, kad pasakoma, esmę. Supratimas, atjauta sutvirtina tarpusavio santykius. Kuo geriau patenkinamas moters poreikis būti išgirstai ir suprastai, tuo lengviau jai parodyti vyrui savo pripažinimą, kurio jis laukia.

Kai moteris su meile pritaria vyrui, nebandydama jo pakeisti, jis jaučiasi pripažintas. Pripažinimas parodo, kad vyras yra išskirtas iš kitų. Tai nereiškia, kad moteris laiko jį tobulu. Ji tiesiog nebando jo pakeisti, tikėdama jį patį pasikeisiant. Kai vyras jaučia pritarimą, jam daug lengviau ją išklausyti ir skirti jai tiek dėmesio, kiek jai reikia ir kiek ji užsitarnavo.

3. Jai reikia pagarbos, o jam — įvertinimo

Kai vyras bendrauja su moterimi, pripažindamas ir vertindamas jos teises ir poreikius, ji jaučia jo pagarbą. Kai jis deramai įvertina jos mintis ir jausmus, ji jaučiasi iš tiesų gerbiama. Pagarbos pareiškimai, pavyzdžiui, dovanojamos gėlės, prisimenamos su-

kaktys bei gimtadieniai, puikiai patenkina trečiąjį pirminį moters meilės poreikį. Jausdama vyro pagarbą, ji parodo jį vertinanti, ko jam ir reikia.

Kai moteriai teikia džiaugsmą ir pasitenkinimą įvairūs vyro darbai ir pastangos, jis jaučiasi įvertintas. Įvertinimas yra natūralus palaikymo būdas. Kai vyras jaučiasi įvertintas, jis žino, kad stengėsi ne veltui, ir tai jį skatina dar labiau stengtis. Įvertintas vyras įgauna naujų jėgų ir būna linkęs rodyti dar didesnę pagarbą savo partnerei.

4. Jai reikia atsidavimo, o jam — gėrėjimosi

Kai vyras teikia pirmenybę moters poreikiams ir aukote aukojasi, visais įmanomais būdais stengdamasis jai įtikti ir kuo geriau ją aprūpinti, patenkinamas ketvirtasis pirminis moters meilės poreikis. Moteris tiesiog švyti, jausdamasi vienintelė ir išskirtinė. Vyras suteikia jai galimybę tokiai pasijusti, kai jos jausmus ir poreikius laiko svarbesniais už savo darbą, mokslą ar kokius pomėgius. Žinodama esanti svarbiausia jo gyvenime, moteris neabejotinai pradeda juo gėrėtis.

Kaip moteris nori jausti vyro atsidavimą, taip vyrui būtinas moters gėrėjimasis jo asmeniu. Gėrėtis vyru — vadinasi, stebėtis, žavėtis juo, jam pritarti. Vyras jaučiasi esąs vertas pasigėrėjimo, kai ją labiau žavi jo charakterio savybės ar sugebėjimai, pavyzdžiui, humoro jausmas, jėga, atkaklumas, dorumas, nuoširdumas, romantiškumas, garbingumas, meilumas, supratingumas ir kitos vadinamosios senos, bet geros ypatybės. Kai vyras jaučia, kad juo žavimasi, jis būna pakankamai atsidavęs moteriai ir garbina ją.

5. Jai reikia patikinimo, o jam — palankumo

Kai vyras nesiginčija su moterimi dėl jos jausmų ar norų, o pripažįsta jų teisėtumą ir pagrįstumą, moteris jaučiasi mylima, nes patenkinamas penktasis jos pirminės meilės poreikis. Vyras patikina moterį turint teisę elgtis taip, kaip ji nori. (Vyrui dera pai-

syti moters požiūrio į tą ar kitą problemą, nors jo požiūris būtų visiškai kitoks.) Kai vyras išmoks parodyti moteriai pasižymintis ta tolerancijos savybe, ji tikrai patenkins jo pirminį palankumo poreikį.

Giliai širdyje kiekvienas vyras savo moteriai nori būti didvyris ar nenugalimas riteris spindinčiais šarvais. Signalas, rodantis, kad jis išlaikė skirtus išbandymus, yra jos palankumas. Moters palankumas vyrui visų pirma yra jos pasitenkinimo juo ir jo elgesiu išraiška. (Atminkite, kad palankumas vyrui ne visada reiškia sutikimą su jo nuomone.) Palankus požiūris padeda įžvelgti jo elgesio teigiamybes. Jausdamas jos palankumą, jis lengviau patikins jos jausmus esant teisėtus ir pamatuotus.

6. Jai reikia garantijų, o jam — padrąsinimo

Kai vyras nuolat kartoja ir parodo jai, kad ja rūpinasi, ją supranta, gerbia, yra jai atsidavęs ir pasiryžęs patikinti ją esant teisią, jos pirminis garantijų poreikis yra patenkinamas. Garantijos moteriai sako, kad ji ir toliau yra mylima.

Vyras dažnai klaidingai mano, kad, patenkinusi pirmus penkis meilės poreikius, moteris daugiau nieko netrokšta, nes ir taip jaučiasi saugi ir laiminga. Tai netiesa. Jis neturi pamiršti kartkarčiais jai garantuoti savo jausmų tikrumą. Taip patenkins šeštąjį pirminį jos meilės poreikį.

Vyras klaidingai mano, kad jeigu jis kartą patenkino visus penkis moters pirminės meilės poreikius, ir ji jaučiasi saugi ir laiminga, tai nuo tol ji savaime žinos, jog yra mylima.

Panašiai ir vyrui reikia moters padrąsinimo. Jam moters padrąsinimas suteikia pasitikėjimo savimi, padeda išreikšti savo charakterį ir realizuoti galimybes. Kai moters laikysena reiškia pasitikėjimą, pripažinimą, įvertinimą, gėrėjimąsi ir palankumą, tai vyrui suteikia jėgų ir padrąsina jį parodyti viską, ką jis gali. Padrąsintas jis stengiasi suteikt moteriai garantijas, kad tikrai ją myli ir gerbia.

Kai vyro visi šeši pirminiai meilės poreikiai yra patenkinami, jis švytėte švyti. Bet kai moteris nežino, ko iš tiesų jis nori, ir vietoj pasitikėjimo siūlo jam rūpestingą meilę, tai, pati to nežinodama, griauna tarpusavio santykius. Būtent tai ir panagrinėsime kitame skyrelyje.

RITERIS SPINDINČIAIS ŠARVAIS

Kiekvienas vyras giliai širdyje yra didvyris ar riteris spindinčiais šarvais. Labiau už viską jis trokšta apginti savo moterį ir jai įtikti. Kai jis jaučia jos pasitikėjimą, jo kilnioji dalis atgyja. Jis pasidaro rūpestingesnis. Nejausdamas jos pasitikėjimo, jis praranda dalį savo gyvybingumo ir energijos, o galiausiai net gali ir iš viso nustot ja rūpintis.

Įsivaizduokite riterį spindinčiais šarvais ramiai jojantį lauku. Staiga jis išgirsta moters pagalbos šauksmą. Nieko nelaukdamas jis paragina arklį ir pasileidžia pilies link. Ten ji kali, saugoma pikto drakono. Kilnusis riteris, išsitraukęs kardą, nukerta drakonui galvą. Išlaisvinta princesė jam dėkoja.

Kai vartai atsidaro, jį sveikina princesės šeima ir miesto gyventojai. Jis prašomas pasilikti mieste ir paskelbiamas didvyriu. Jie su princese įsimyli vienas kitą.

Po mėnesio kilnusis riteris išvyksta į žygį. Grįždamas jis išgirsta savo mylimos princesės pagalbos šūksnius. Kitas drakonas užpuolė pilį. Prijojęs riteris išsitraukia savo kardą, norėdamas užmušti drakoną. Nespėjus jam užsimoti, princesė iš aukšto bokšto sušunka: „Neužmušk jo kardu, geriau imk štai šitą kilpą. Taip bus daug geriau."

Ji numeta kilpą ir aiškina jam, kaip ja naudotis. Jis neprieštaraudamas jos paklauso. Apvyniojęs tą kilpą drakonui apie kaklą, stipriai suveržia. Drakonas nustimpa, ir visi vėl džiaugiasi.

Per šventinius pietus riteris jaučiasi ne visai to nusipelnęs. Jis mano esąs nevertas miesto pagarbos ir pasitikėjimo, nes drakoną nugalabijo ne savo kardu, o jos kilpa. Po šio įvykio jis nusimena ir net pamiršta nušveisti savo šarvus.

Po mėnesio jis vėl išvyksta į žygį. Išjojant princesė jam primena, kad būtų atsargus ir nepamirštų pasiimti kilpos. Grįždamas jis išvysta dar vieną drakoną, puolantį pilį. Jis metasi drakono link, iškėlęs kardą, bet sudvejoja, pagalvojęs, kad galbūt reikėtų panaudoti kilpą. Kol jis dvejoja, drakonas pūsteli ugnimi ir nudegina jo dešinę ranką. Sumišęs jis pažvelgia aukštyn ir pamato savo princesę, pro pilies langą mojančią jam ranka ir šaukiančią: „Naudok nuodus, kilpa dabar nepadės."

Ji numeta jam nuodus, kuriuos jis supila drakonui į gerklę, tuomet šis pakrato kojas. Visi džiaugiasi ir švenčia pergalę, ir tik riteris sėdi susigėdęs.

Po mėnesio jis ir vėl išvyksta į žygį. Išjojant princesė jam primena, kad nepamirštų nuodų ir kilpos. Jam nesinori jos klausytis, bet jis padaro taip, kaip ji liepia.

Žygio metu jis išgirsta kitos moters pagalbos šauksmą. Jisai skuba į pagalbą, jausdamas jėgų antplūdį ir pakilią nuotaiką. Bet, išsitraukęs kardą ir rengdamasis kirsti drakonui, jis vėl sudvejoja: „Ar aš turėčiau naudotis kardu, kilpa, o gal nuodais? Ką pasakys princesė?"

Trumpam jis sutrinka. Bet prisimena, kaip puikiai jausdavosi prieš pažintį su princese, tuomet, kai teturėjo vien kardą. Kupinas pasitikėjimo savimi, jausdamasis nepaprastai stiprus, jis išmeta kilpą bei nuodus ir puola drakoną, iškėlęs savo ištikimą kardą. Visi žmonės džiaugiasi, kai jis nugalabija drakoną.

Riteris spindinčiais šarvais niekada negrįžo pas savo princesę. Jis pasiliko šiame savo išgelbėtame mieste ir laimingai gyveno. Jis vedė kitą princesę tik visiškai įsitikinęs, kad ji nieko nežino apie kilpą ir nuodus.

Prisimenant šią labai pamokančią metaforą, kad kiekvienas vyras yra riteris spindinčiais šarvais, jums bus lengva suprasti tikruosius vyro poreikius. Nors vyrui kartais patinka, kai juo rūpinamasi, bet per didelis kišimasis į jo gyvenimą sumažins jo pasitikėjimą savimi arba net visiškai atitolins jį nuo jūsų.

KAIP JŪS GALITE NEJUČIA ATSTUMTI NUO SAVĘS PARTNERĮ

Nežinodami, kas yra svarbu priešingai lyčiai, vyrai ir moterys net neįsivaizduoja, kaip smarkiai gali įskaudinti savo partnerį. Dažnai matome, kad ir vyrai, ir moterys nejučiomis bendrauda-

mi elgiasi taip, tarsi specialiai norėtų, kad partneris nuo jų nusisuktų.

Moterų ir vyrų jausmai yra lengviau pažeidžiami, kai jie nėra patenkinę pirminių meilės poreikių. Moterys dažniausiai nežino, kad jos kartais elgiasi visiškai priešingai, negu nori vyrai, taip juos tik įskaudindamos. Moteriai rūpi vyro jausmai, bet kadangi jo pirminiai meilės poreikiai kitokie negu jos, ji instinktyviai elgiasi priešingai, negu jis tikisi.

Įsisąmoninusi vyro pirminius meilės poreikius, moteris lengvai supras, kas jį verčia elgtis ne taip, kaip ji norėtų. Toliau pateiktas sąrašas klaidų, kurias moterys daro, bendraudamos su vyrais.

Dažniausios moterų klaidos	Kodėl jis nesijaučia mylimas
1. Ji bando pakeisti jo elgesį arba jam padėti įvairiais patarimais.	1. Jis nesijaučia mylimas, nes ji nustojo juo *pasitikėti.*
2. Ji bando pakeisti ar kontroliuoti jo elgesį, dalydamasi savo liūdnais jausmais. (Gerai, kad dalijatės savo jausmais, bet nebandykite jais manipuliuoti ar bausti.)	2. Jis nesijaučia mylimas, nes ji nepriima jo tokio, koks yra, — taigi jam nepritaria, jo *nepripažįsta.*
3. Ji nemini to, ką jis padarė dėl jos, bet skundžiasi tuo, ko jis nepadarė.	3. Jis nesijaučia mylimas, nes ji *neįvertina* to, ką jis dėl jos padarė.
4. Ji kišasi į jo gyvenimą ir aiškina, ką jam daryti, tarytum jis būtų mažas vaikas.	4. Jis nesijaučia mylimas, nes juo *nesigėrima.*
5. Ji reiškia savo liūdnus jausmus, papildydama juos tokiais retoriniais klausimais: "Kaip tu galėjai taip pasielgti?"	5. Jis nesijaučia mylimas, nes ji nustojo rodyti jam *palankumą.* Jis nemano esąs geras partneris.
6. Kai jis mėgina imtis iniciatyvos ir priimti sprendimus, ji bando jį taisyti ar kritikuoti.	6. Jis nesijaučia mylimas, nes ji *nepadrąsina* jo veikti pagal savo sugebėjimus.

Kaip moterys lengvai klysta, bendraudamos su vyrais, taip ir vyrai niekuo joms nenusileidžia. Jie nežino, dėl ko moterys pasijunta įskaudintos ir paniekintos. Vyras gali matyti, kad ji nelaiminga, bet nežinos, *kodėl* ir *ko* jai iš tikrųjų reikia.

Vyras, suprantantis moters pirminius poreikius, elgsis su ja daug pagarbiau. Toliau išvardytos klaidos, kurias daro vyrai.

Vyrų daromos klaidos	Kodėl ji nesijaučia mylima
1. Jis jos nesiklauso ir nepateikia įdomių ir protingų klausimų.	1. Ji nesijaučia mylima, nes jis nėra pakankamai dėmesingas jai ir neparodo, kad ji jam *rūpi*.
2. Jis nesistengia suvokti jos jausmų ir siūlo jai patarimus, manydamas, kad jai jų reikia.	2. Ji jaučiasi nemylima, nes jis jos *nesupranta*.
3. Jis bando jos klausytis, bet po kurio laiko pradeda ją kaltinti sugadinus jam nuotaiką.	3. Ji jaučiasi nemylima, nes jis *negerbia* jos jausmų.
4. Jis sumenkina jos jausmų ir poreikių svarbą.	4. Ji nesijaučia mylima, nes jis *nėra* jai *atsidavęs* ir nelaiko jos ypatinga.
5. Kai ji nusiminusi, jis aiškina jai, kodėl jis yra teisus, sakydamas, kad ji neturėtų būt nusiminusi.	5. Ji nesijaučia mylima, nes jis *nepatikina* jos jausmus esant pamatuotus ir verčia ją jaustis vienišą ir nereikalingą.
6. Išklausęs jos, jis nepratarìa nė žodžio ar paprasčiausiai nueina šalin.	6. Ji jaučiasi nemylima, nes jis *negarantuoja*, kad ją myli ir supranta.

KAI MEILĖ BLĖSTA

Meilė dažnai išblėsta dėl to, kad žmonės instinktyviai duoda tai, ką nori gauti patys. Kadangi moters pirminiai poreikiai yra būti suprastai, rūpimai ir t.t., tai ji ir savo vyrui duoda tai, ko pati trokšta.

Vyras moters rūpestingumą vertina kaip nepasitikėjimą jo jėgomis. Pirminis vyro poreikis yra pasitikėjimas juo, o ne rūpinimasis. Moteriai sunku suprasti, kodėl jis neįvertina jos rūpestingumo ir tinkamai į tai neatsako. Jis, žinoma, jai skiria visai kitos rūšies meilę, negu ji laukia. Taigi juos įsuka nesėkmių ratas, ir jie veltui bando patenkinti vienas kito poreikius.

Beta skųsdamasi pasakoja: „Kiek aš galiu jam aukotis ir nieko už tai negauti? Artūras neįvertina

to, ką dėl jo darau. Aš jį myliu, o jis manęs — ne."

Artūras šitaip skundžiasi: „Jai blogai viskas, ką aš darau. Nebežinau, kaip bus toliau. Jau viską išbandžiau, o ji manęs vis tiek nemyli. Aš ją labai myliu, bet tai nieko nepadeda."

Beta ir Artūras vedę aštuonerius metus. Jie įpuolė į nusiminimą, nes nesijautė mylimi. Paradoksalu, bet jie *abu* skundėsi, jog daugiau duoda, negu gauna. Beta buvo įsitikinusi, kad daugiau duoda ji, o Artūras manė, kad jis. Iš tiesų jie abu „duodavo", bet nė vienas negaudavo to, ko jam reikėjo.

Jie mylėjo vienas kitą, bet jų meilė negalėjo įveikti partnerio norų nesupratimo sienos. Beta davė tai, ką pati norėjo gauti, taip pat elgėsi ir Artūras. Galiausiai jie visiškai išseko.

Daugelis žmonių išsiskiria, kai santykiai pasidaro pernelyg įtempti. Supratus partnerio pirminius norus, bendravimas palengvėja. Ne duodami daugiau, bet duodami tai, ko reikia, jūs niekada neišseksite. Dvylika skirtingų meilės rūšių paaiškina, kodėl kartais mūsų meilė išblėsta. Kad patenkintumėte savo partnerį, jūs turite išmokt mylėti taip, kaip jam ar jai *pirmiausia* reikia.

KAIP IŠMOKT KLAUSYTIS NESUPYKSTANT

Norėdamas sėkmingai patenkinti moters poreikius, vyras pirmiausia turi išmokt su ja bendrauti. Juk žinote, kad Veneroje bendravimas yra svarbiausias dalykas. Išmokus klausytis moters išgyvenimų, vyrui bus nesunku parodyti jai savo rūpinimąsi, supratimą, pagarbą, atsidavimą, patikinti jos jausmus esant pagrįstus ir garantuoti savo meilę.

Dažnai vyrai po pokalbio su moterimi suirzta ir pasidaro pikti, nes užmiršta, kad moterys yra kilusios iš Veneros ir bendrauja kitaip nei jie. Tai viena didžiausių problemų, su kuria susiduria vyrai klausydamiesi moters. Toliau išvardijami moterų bendravimo ypatumai ir patariama, ką geriausia daryti vienu ar kitu atveju.

KAIP KLAUSYTIS NESUPYKSTANT

Ką reikėtų atsiminti	Ką daryti ir ko nereikėtų daryti
1. Atminkite, kad pykstate, nes nesuprantate jos požiūrio tuo klausimu, o anaiptol ne dėl jos kaltės.	1. Bandykite suprasti tai, ką girdite. Nekaltinkite jos dėl savo blogos nuotaikos. Dar kartą pamėginkite suvokti, ką ji nori pasakyti.
2. Atminkite, kad nors jos jausmai ne visai pagrįsti, vis dėlto juos reikia gerbti ir ją atjausti.	2. Giliai įkvėpkite ir nieko nesakykite! Atsipalaiduokite ir suimkite save į rankas. Bandykite vaizduotis pasaulį jos akimis.
3. Atminkite, kad pykstate, nes neišmanote, kaip pataisyti padėtį. Žinokite, kad nors jai iš karto ir nepalengvėja, jūsų atjauta ir klausymasis jai padeda.	3. Nekaltinkite jos dėl to, kad po jūsų pasiūlymų ji nepasijuto geriau. Kaip ji gali pasijusti geriau, kai jai visiškai nereikia jūsų patarimų? Susilaikykite nuo pagundos patarinėti.
4. Atminkite, kad jums nebūtina sutikti su ja, jums tereikia būti geru klausytoju.	4. Jeigu ketinate pareikšti savo nuomonę tuo klausimu, prieš tai įsitikinkite, ar ji jau iki galo išsakė savo požiūrį, ir dar kartą jį apsvarstykite. Nekelkite balso tono.
5. Atminkite, jog jums nebūtina kaip reikiant suprasti jos požiūrio, kad būtumėte įvertintas kaip geras klausytojas.	5. Leiskite jai suprasti, kad jūs ne viską suvokiate, bet norite tai padaryti. Nekaltinkite jos ir nesakykite, kad neįmanoma suprasti, ko ji nori.
6. Atminkite, kad jūs nekaltas dėl jos nuotaikos. Atrodys, kad ji kaltina jus, bet iš tikrųjų ji nori būti suprasta.	6. Nebandykite gintis ir teisintis, kol ji nepajus, kad jūs ją supratote ir nesate jai abejingas. Tada jau galite atsargiai pasiaiškinti ar atsiprašyti.
7. Atminkite, kad jeigu ji jus siutina, vadinasi, ji ne visiškai jumis pasitiki. Tarsi maža mergaitė ji bijo atsiverti ir būti įskaudinta. Jai trūksta jūsų supratimo ir gerumo.	7. Nesiginčykite su ja dėl jos jausmų ir nuomonės. Padarykite pertraukėlę ir palaukite patogesnio laiko diskusijoms. Išbandykite Meilės Laiško techniką, kuri aprašyta 11 skyriuje.

Vyras, kuris moka išklausyti moterį nesupykdamas ir nesusierzindamas, įteikia jai puikią dovaną. Tai saugumo jausmas, be kurio ji negali atsiverti. Kuo labiau ji atsiveria, tuo lengviau jai pavyksta pasijusti išgirstai bei suprastai. Tuomet ji savo ruožtu apdovanoja pasitikėjimu, pripažinimu, įvertinimu, gėrėjimusi, palankumu ir padrąsinimu — tuo, ko jam iš tikrųjų ir reikia.

KAIP SUTEIKTI VYRUI NAUJŲ JĖGŲ

Kaip vyrui reikia išmokt. išklausyti moterį, taip moteriai reikia išmokt suteikti vyrui jėgų. Kai moteris įvertina vyro paramą, tai suteikia jam jėgų padaryti viską, kas yra įmanoma. Vyras patiria jėgų antplūdį, kai jaučia moters pasitikėjimą, pripažinimą, įvertinimą, žavėjimąsi, palankumą ir padrąsinimą.

Kaip ir mūsų pasakojime apie riterį spindinčiais šarvais, dauguma moterų bando padėt savo vyrui pasikeisti, ir tuo savo neišmaningumu tik susilpnina ir įskaudina jį. Bet koks bandymas jį pakeisti tarsi užkerta kelią visų pirminių jo meilės poreikių patenkinimui.

Norint suteikti vyrui jėgų, niekada nereikia bandyt jo pakeisti. Žinoma, gal jūs norite, kad jis pasikeistų, bet siekiate to ne taip, kaip reikėtų. Jis esti pasirengęs keistis tik tada, kai pats aiškiai prašo padėti.

Norėdama suteikti vyrui jėgų, niekada nebandykite jo pakeisti ar taisyti jo elgesio.

Suteikite pasitikėjimą, o ne patarimą

Veneroje patarimo davimas yra vienas iš meilės pasireiškimų. Marse meilė parodoma, išreiškiant pasitikėjimą kito pajėgumu pačiam rasti sprendimą.

Tai nereiškia, kad moteris turėtų užgniaužti savo jausmus. Ji gali jaustis ir įskaudinta, ir supykus, bet tegul nebando keisti jo gyvenimo būdo. Bet koks bandymas tai padaryti bus sutiktas labai nepalankiai.

Moteris iš meilės vyrui dažnai nori keisti tarpusavio santykius. Ji padaro jį savo bandomuoju triušiu. Mat tikisi pamažu jį perauklėti.

Kodėl vyrai nesutinka keistis

Ji bando jį pakeisti begale įvairiausių būdų. Ji mano taip rodanti jam savo meilę, bet jam dėl to nejauku, jis jaučiasi nemylimas ir kontroliuojamas. Jis mėgins nuo jos atsiriboti, nes ji nepriima jo

tokio, koks yra. Kai moteris bando pakeisti vyrą, jis nejaučia jos pasitikėjimo ir pritarimo, kuris kaip tik yra būtinas jo augimui ir pokyčiams.

Kai aš paklausiau, ką apie tai mano auditorija, keli šimtai moterų ir vyrų atsakė vienodai: kuo atkakliau moteris bando pakeisti vyrą, tuo labiau jis priešinasi.

Problema yra ta, kad moteris klaidingai supranta jo nenorą keistis. Ji mano, kad jis nesutinka su tuo todėl, jog nepakankamai ją myli. Iš tikrųjų jis atsisako keistis, nes tariasi pats esąs nepakankamai mylimas. Kai vyras jaučiasi mylimas, suprastas, pripažintas ir t.t., jis savaime pradeda keistis, taisytis ir augti.

Dvi vyrų rūšys, tačiau viena elgesio rūšis

Vyrai būna dviejų rūšių. Vienos rūšies vyrai niekada nepasiduos moterų bandymams juos pakeisti, kitos rūšies — sutiks keistis, bet vėliau užmirš savo pažadus ir vėl pasidarys tokie, kokie buvo. Vyras gali priešintis pasyviai arba aktyviai.

Kai vyras jaučiasi nemylimas toks, koks yra, jis sąmoningai ar nesąmoningai kartos elgesį, kuris moteriai yra nepriimtinas. Kažkokia vidinė jėga verčia jį elgtis taip tol, kol jis pasijunta mylimas ir priimamas toks, koks yra.

Taigi kad galėtų pradėt keistis, vyras būtinai turi pasijusti priimtas toks, koks yra. Todėl jis bando apsiginti ir likti koks buvęs. Jis nori būti priimtas toks, koks yra, o tada jau pats savo jėgomis ieškot būdų galimam pasikeitimui.

Vyrai nenori būt gerinami

Kaip vyrai nori moterims paaiškinti, kodėl jos neturėtų būti nusiminusios, taip ir moterys nori paaiškinti vyrams, kodėl jie neturėtų elgtis taip ar kitaip. Kaip vyrai klysta, kai nori „pataisyti" moteris, taip ir moterys klysta, kai nori „pagerinti" vyrus.

Vyrai į pasaulį žiūri marsiečių akimis. Jų šūkis: „Nieko netaisyk, kol galutinai nesugedo." Kai moteris bando pakeisti vyro elgesį, jis mano, kad ji laiko jį sugedusiu. Tai skaudina vyrą ir verčia jį imtis apsaugos priemonių. Jis toli gražu nesijaučia mylimas ir pripažintas.

Geriausias būdas padėt vyrui tobulėti — tai *atsisakyti* bet kokių *bandymų* jį pakeisti.

Vyras nori būti priimtas toks, koks yra, su visais trūkumais. Sunku taikstytis su asmens trūkumais, ypač jeigu atrodo, kad juos galima pašalinti. Tai padaryti bus daug lengviau, kai suprasime, kad geriausias būdas padėt vyrui tobulėti — tai atsisakyt bet kokių bandymų jį pakeisti.

Toliau pateikiamas sąrašas būdų, kuriais moteris gali padėt vyrui tobulėti, nebandydama jo pakeisti.

KAIP ATSISAKYT BANDYMŲ PAKEISTI VYRO ELGESĮ

Ką jai reikia atsiminti	Ką ji gali padaryti
1. Atminkite: neuždavinėkite jam daug klausimų, kai jis yra nusiminęs, nes jis pasijus taip, tarsi bandytumėte jį pakeisti.	1. Nekreipkite dėmesio į jo nusiminimą, kol jis pats nepanorės apie tai pasikalbėti. Parodykite truputį susidomėjimo, bet ne per daug, tik tiek, kiek reikia kviečiant pokalbiui.
2. Atminkite: nebandykite jo pakeisti. Tobulėjimui jam reikia ne jūsų nepasitikėjimo, o meilės.	2. Pasitikėkite jo paties sugebėjimu keistis. Nuoširdžiai pasidalykite savo jausmais, bet nereikalaukite, kad jis pasikeistų.
3. Atminkite: kai duodate jam neapgalvotą patarimą, jis jaučiasi taip, tarsi jį kontroliuotumėte ir juo nepasitikėtumėte.	3. Ugdykitės kantrybę ir tikėkite, kad jis pats supras, jog turi pasikeisti. Palaukite, kol pats paprašys jūsų patarimo.
4. Atminkite: jei vyras užsispiria ir nesutinka keistis, jis jaučiasi nemylimas; jis bijo padaryti klaidų, dėl kurių jūs jo nemylėsite.	4. Parodykite jam, jog jis neturi būti tobulas, kad užsitarnautų jūsų meilę. Išmokite atleisti. (Žr. 11 skyrių.)
5. Atminkite: jeigu jūs aukositės, tikėdamasi, kad jis elgsis taip pat, tai jis pasijus esąs verčiamas keistis.	5. Bandykite elgtis taip, kad jūsų laimė priklausytų labiau nuo jūsų pačios, o ne nuo jo pastangų.
6. Atminkite: kai reikšite savo neigiamus jausmus, nebandykite jo pakeisti. Jam bus daug lengviau jus išklausyti, jei jis jausis pripažįstamas.	6. Dalydamasi su juo savo jausmais, nebandykite tuo parodyti, ką jis turėtų daryti, bet paaiškinkite, kad norite jam išsipasakoti.

Ką jai reikia atsiminti	Ką ji gali padaryti
7. Atminkite: jeigu jūs nurodinėsite, kaip jam elgtis, ir spręsite tai už jį, jis jausis kontroliuojamas.	7. Atsipalaiduokite. Išmokite nekreipti dėmesio į trūkumus. Nebandykite jo mokyti nei taisyti, vertinkite jo jausmus.

Kai vyrai ir moterys išmoks pagelbėti vienas kitam taip, kaip jiems iš tikrųjų reikia, jie savaime keisis ir tobulės. Perpratę ir išmokę patenkinti šešis pirminius partnerio poreikius, jūs pataisysite tarpusavio santykius.

SKYRIUS 9

KAIP IŠVENGTI GINČŲ

Vienas sunkiausių meilės ryšių išbandymų — mūsų gebėjimas įveikti savo skirtumus ir nuomonių nesutapimą. Dažna pora, dėl ko nors nesutardama, pradeda ginčą, kuris nesunkiai perauga į tikrą mūšį. Staiga jie nustoja gražiai kalbėtis ir pradeda elgtis taip, kad įskaudintų vienas kitą: kaltina, priekaištauja, skundžiasi, reikalauja, rodo nepasitikėjimą ir t.t.

Vyrai ir moterys ginčydamiesi ne tik žeidžia vienas kito jausmus, bet ir griauna tarpusavio santykius. Bendravimas yra svarbiausias tarpusavio santykių elementas, o ginčai — labiausiai juos gadinantis elementas, nes kuo artimesni ir atviresni mes esame, tuo lengviau mums įžeisti kitą ar būti kito įžeistam.

Kaip bendravimas yra svarbiausias tarpusavio santykių elementas, taip ginčai gali būti labiausiai juos gadinančiu elementu.

Aš rekomenduoju poroms nesipykti praktiniais sumetimais (tai joms „neapsimoka"). Žmonėms daug lengviau pažvelgti į savo barnių objektą iš šalies ir nesusipykti, kai jie nėra susiję seksualiai. Bet jei du žmones sieja emociniai ir seksualiniai ryšiai, tai susiginčiję jie per daug viską ima į širdį. Svarbiausias patarimas: niekada nesiginčykite. Geriau apsvarstykite visus argumentus už ir prieš. Derėkitės dėl savo norų, bet nesiginčykite. Galima būti kilniaširdžiam, atviram ir net neigiamus jausmus reikšti nesiginčijant ir nebandant nieko įrodinėti jėga.

Kai kurios poros grumiasi visą laiką, ir galiausiai jų meilė miršta. Tuo tarpu kitos užgniaužia tuos jausmus, kurie veda konfliktų link. Bet po kurio laiko, pačios to nenorėdamos, jos nuslopina ir savo meilės jausmus. Vadinasi, vienos poros kariauja tikrą (atvirą) karą, o kitos — šaltąjį.

Geriausia išeitis — rasti „aukso vidurį" tarp šių dviejų kraštutinumų. Prisimenant, kad esame kilę iš skirtingų planetų, bus daug lengviau išvengti tiek jausmų slopinimo, tiek ginčų ir barnių.

KAS ATSITINKA, KAI GINČIJAMĖS

Bus labai lengva įsivelti į ginčus, kurie žeis ne tik jūsų partnerį, bet ir jus patį, jeigu nieko nenumanysite apie skirtingą vyrų ir moterų prigimtį. Norint išvengti barnių, reikia puoselėti pagarbius ir meilius tarpusavio santykius.

Žeidžia ne tiek mūsų skirtybės ir nuomonių nesutapimas, kiek būdai, kuriais visa tai išreiškiame. Idealiu atveju ginčas neturėtų žeisti, o tik padėt išsiaiškinti, kas mus skiria. (Su nuomonių skirtumo problema neišvengiamai susidurs visos poros.) Bet praktiškai viskas vyksta taip: iš pradžių dėl ko nors susiginčijama, o po kelių minučių jau kivirčijamasi dėl ginčijimosi būdo.

Patys to nejausdami, partneriai pradeda įžeidinėti vienas kitą. Nekaltas ginčas išauga į patį tikrąjį mūšį. Jie nenori girdėti ir suprasti kits kito požiūrio, nes jų požiūriai skiriasi.

Norint išspręsti šią problemą, reikia savo požiūryje palikti vietos kito žmogaus požiūriui. Tai mums pavyks, jei jausimės pripažįstami ir gerbiami. Partneris, kuris toli gražu nerodo mums meilumo, pernelyg užgauna mūsų savimeilę, kad galėtume apmąstyti jo požiūrį.

Dauguma porų pradeda ginčytis dėl kokio nors menkniekio, o po kiek laiko jau ginčijasi dėl ginčijimosi būdo.

Kuo artimesni su kuo nors mes esame, tuo sunkiau objektyviai išklausyti to asmens nuomonę ir nereaguoti į jo neigiamus jausmus. Savigarbos verčiami nejučiom ginamės ir išsisukinėjame nuo bet kokių kaltinimų. Net jeigu ir sutinkame su kito teisingu požiūriu, vis dar užsispyrę laikomės savo ir ginčijamės iš paskutiniųjų.

KODĖL GINČAI ŽEIDŽIA

Skaudina, įžeidžia ne tai, *ką* mes sakome, bet *kaip* sakome. Visa vyro meilė išgaruoja, kai jis sutelkia visas jėgas ginti savo tiesai, kuria yra abejojama. Kaip nebuvę jo pagarbaus ir rūpestingo elgesio ir net ramaus, savim pasitikinčio tono. Jam nebesvarbu, kad moteris dėl to tariasi jam daugiau nerūpinti, ir net tai, kad jis ją skaudina. Tuomet nekaltas jo nesutikimas moteriai gali skambėti kaip kaltinamoji kalba, o prašymas virsta įsakymu. Natūralu, kad moteris, priešindamasi tokiam jo šiurkštumui, kartais net nekreipia dėmesio į jo kalbos turinį.

Vyras dėl neišmanymo žeidžia moterį savo nekorektišku kalbos tonu, maža to, dar pradeda jai aiškinti, kodėl ji neturėtų jaustis nusiminusi. Ji mano esanti nusiminusi dėl jo požiūrio, o iš tikrųjų yra nusiminusi dėl jo pateikimo būdo. Kadangi jis to nesuvokia, tai bando viską aiškinti dar kartą smulkiau, užuot pakeitęs ją žeidžiantį toną.

Vyras neįsivaizduoja, kad būtent *jis* pradeda ginčą; jis mano, kad *ji* ginčijasi su juo. Jis gina savo nuomonę, o ji ginasi nuo jo skaudinančio elgesio.

Vyras, nesutinkantis išklausyti liūdnų moters išgyvenimų, tik padidina jos nusiminimą ir skausmą. Jam sunku ją suprasti, nes jis ne toks jautrus nekorektiškiems komentarams ir tonui. Vyras gali net nenutuokti, kaip jis žeidžia moterį, ir tuo ją priverst dar atkakliau priešintis. Panašiai ir moterys neįsivaizduoja, kaip jos gali įskaudinti, įžeisti vyrus. Kai moteris pasijunta puolama, jos kalbos tonas savaime pasidaro nepatiklus ir nemalonus. Toks priešinimosi būdas yra skaudus ir vyrui, ypač jei jis susijaudinęs.

Moterys pradeda ginčus, pirmiausia pareikšdamos neigiamas pastabas apie partnerio elgesį, paskui duodamos jam patarimų, kaip reikėtų elgtis. Kai moteris nesistengia slopinti neigiamų jausmų ir rodyti pasitikėjimo ir pritarimo, vyras į jos šneką reaguoja priešiškai ir tuo visiškai ją sutrikdo. Ir vėl ji net neįsivaizduoja, kaip jį žeidžia jos nepasitikėjimas.

Norėdami išvengti nereikalingų ginčų, turime atsiminti, kad mūsų partneriai reaguoja ne į tai, ką mes sakome, bet į tai, kaip sakome. Ginčui reikia dviejų asmenų, o jam nutraukti užtenka vieno. Geriausia užgniaužti ginčą iš pat pradžių. Reikia susivaldyti, kai matote, kad nesutarimai perauga į ginčą. Nustokite kalbėtis ir padarykite pertraukėlę. Įsivaizduokite, kaip jūs atrodote

iš šalies. Pabandykite suprasti, ką darote ne taip. Po kurio laiko vėl pradėkite kalbą, bet tik meiliu ir pagarbiu tonu. Trumpos pertraukėlės atšaldo emocijas, padeda suvokti situaciją ir susikaupt prieš bandant vėl normaliai bendrauti.

KAIP IŠVENGTI SKAUDINANČIŲ GINČO PADARINIŲ

Norint išvengti įskaudinimo ginčo metu, naudojamasi keturiais būdais. Tai — puolimas, slėpimasis, apsimetimas, aukojimasis*. Kiekvienas šių būdų gali būti paveikus tuo kartu, bet ilgam naudojimui jie netinka. Dabar išnagrinėkime juos visus po vieną.

1. Puolimas. Kai pokalbis pasidaro nemalonus, kai kurie individai renkasi kovą. Šis būdas kitados buvo paplitęs Marse. Jie staigiai pereina į puolimą, nes jų moto — „geriausia gynyba yra puolimas". Jie savo partnerį puola kaltindami, teisdami, kritikuodami ir visaip juodindami. Jie ima rėkti ir išlieja visą savo pyktį. Jie stengiasi įgąsdinti partnerį, kad jis vėl juos mylėtų ir remtų. Kai partneris pasiduoda, jie džiaugiasi laimėję, nors iš tikrųjų jie pralošė.

Gąsdinimai visada mažina tarpusavio pasitikėjimą.

Gąsdinimai visada silpnina tarpusavio pasitikėjimą. Bandydami jėga iškelti save ir pažeminti kitus, jūs tik pagreitinsite tarpusavio santykių žlugimą. Kovojančios poros praranda savitarpio artumą ir atvirumą. Moterys pasidaro nebeatviros, o vyrai — neberūpestingi. Galiausiai išnyksta visa, kas iš pradžių juos jungė.

2. Slėpimasis. Marsiečiai, norėdami išvengti konfrontacijos, galėdavo pasislėpti savo olose ir daugiau nebeišlįsti. Tai panašu į šaltąjį karą. Jie atsisakydavo kalbėti ir ką nors daryti. Toks pasyviai agresyvus elgesys nėra tas pats, kas, sugrįžus po minutės pertraukėlės, bandyt spręsti iškilusias problemas švelniau.

Tokie žmonės bijo galimos konfrontacijos ir yra linkę lindėti savo oloje, kad išvengtų kalbų bet kuria tema, galinčių sukelti ginčus. Tarpusavio santykiuose jie „vaikščioja ant pirštų galų".

---

* Anglų k. visi šie žodžiai prasideda *f* raide (*fight, flight, fake, fold*), o visi keturi būdai vadinami bendru 4 *F* vardu. — *Vert. pastaba.*

Nors dažniausiai moterys mano, kad tai būdinga joms, bet vyrai irgi taip elgiasi. Toks elgesys slypi vyrų prigimtyje, todėl jie net neįsivaizduoja, kaip dažnai taip daro.

Užuot pradėjusios ginčytis, kai kurios poros paprasčiausiai nustoja kalbėtis apie tai, dėl ko nesutaria. Vyrai ir moterys bando gauti tai, ko nori, susilaikydami nuo meilės savo partneriui, kol jis nenusileis. Jie neįžeidinėja partnerių tiesiogiai kaip kovotojai. Jie žeidžia juos po truputį, neskirdami jiems užsitarnautos meilės. Jie mano, kad taip išspręs savo problemas.

Trumpam laikui įsivyrauja taika ir harmonija, bet vėliau tarp jų išaugs tikra nesuprastų jausmų siena. Per ilgesnį laiką bus prarasta visa, kas juos iš pradžių siejo. Bandydami išspręsti asmenines problemas, jie įklimpsta į persidirbimo ar persivalgymo liūną.

3. ***Apsimetimas***. Šitas būdas kadaise buvo taikomas Veneroje. Venerietė, nenorėdama, kad kiltų nemalonumų, apsimeta, kad viskas yra puiku. Ji šypsosi ir su viskuo džiaugsmingai sutinka. Tokios moterys viską atiduoda savo vyrams, bet nieko negauna atgal. Jų slaptas nepasitenkinimas blokuoja tikrąjį meilės pasireiškimą.

Jos bijo būti atviros ir todėl viską stengiasi daryti taip, kad būtų „puiku, nuostabu ir gerai." Dažniausiai tokius pasakymus vartoja vyrai, bet jiems tai reiškia visai ką kita. Jis mano, kad „viskas gerai, nes aš pats su tuo susidorojau" arba „nuostabu, nes aš žinau, ką daryti", arba „viskas einasi puikiai, nes aš kontroliuoju situaciją, ir man nereikia niekieno pagalbos." Kitaip nei vyras, moteris vartoja tas frazes, norėdama išvengti gresiančio konflikto ar ginčo.

Vengdama nemalonumų, moteris gali net apgauti pati save — patikėti, kad viskas iš tikrųjų gerai, nuostabu ir puiku, nors taip ir nėra. Ji aukoja savo pačios poreikius, jausmus ir norus, kad tik nekiltų konfliktas.

4. ***Aukojimasis***. Veneroje, užuot ginčijusis, būdavo pasiduodama. Tokios orientacijos asmuo prisiims visą kaltę ir atsakomybę dėl partnerio nusiminimo. Tam tikrą laiką jų tarpusavio santykiai bus nepaprastai meilūs, bet viskas baigsis visišku jų iširimu.

Vienas vyras man pasiskundė savo žmona. Jis pasakojo: „Aš ją taip myliu. Ji daro viską, ko aš panoriu. Vienintelis dalykas, kuo aš skundžiuosi, tai yra tas amžinas jos liūdesys." Jo žmona

dvidešimt metų stengėsi įtikti vyrui. Jie niekada nesiginčijo, ir jeigu jos paklaustumėte apie judviejų tarpusavio santykius, ji taip atsakytų: „Mūsų tarpusavio santykiai nuostabūs. Mano vyras toks meilus. Vienintelė mūsų problema — tai aš pati. Aš tokia prislėgta, ir nežinau kodėl." Ji tokia nusiminusi tik dėl to, kad visus tuos dvidešimt metų tenkino kitų poreikius, užmiršdama save.

Norėdami įtikti savo partneriams ir juos pradžiuginti, tokie žmonės aukojasi. Galiausiai dėl bendros laimės jie turi visiškai užmiršti savo pačių poreikius.

Juos lengva įskaudinti, ir jie bando to išvengti, todėl bet kokia kaina nori būti mylimi. Taip jie visiškai sunaikina savo asmenybę.

Galbūt jūs atpažinsite save vieno ar kelių čia aprašytų būdų bruožuose. Dažnai pakaitomis naudojamasi tai vienu, tai kitu būdu. Visais keturiais būdais žmonės bando apsiginti nuo įskaudinimo. Deja, jie nepadeda. Padeda tik visiškas ginčo nutraukimas laiku. Padarykite minutės pertraukėlę ir „atvėsę" vėl bandykite kalbėtis. Mėginkite bendrauti su didesne atjauta bei pagarba priešingai lyčiai, ir jums tikrai pasiseks išmokt išvengti ginčų ir peštynių.

KODĖL MES GINČIJAMĖS

Vyrai ir moterys ginčijasi dėl pinigų, sekso, sprendimų, vertybių, planų, vaikų ir atsakomybės už namų ūkio darbus. Šios diskusijos dažnai virsta skausmingais ginčais tik dėl vienos priežasties — mes jaučiamės nemylimi. Emocinis skausmas atsiranda dėl meilės stokos, ir žmogui, kuris jį jaučia, sunku būti meiliam.

Kadangi moterys nėra kilusios iš Marso, jos nežino, kad vyras visada trokšta įveikti priešingą nuomonę. Konfliktuojančios idėjos, jausmai, sprendimai vyrui yra sunkus išbandymas. Kuo moteris vyrui artimesnė, tuo sunkiau jam pakęsti tarpusavio skirtybes ir nesutarimus. Kai jai nepatinka kas nors, ką jis padarė, tai jis tariasi nepatinkąs jai pats.

Vyras lengviausiai gali pakęsti savitarpio skirtybes, kai patenkina savo pirminius emocinius poreikius. Stokodamas meilės, jis pasidaro atsargus; tada pasireiškia jo tamsioji pusė, ir jis išsitraukia kardą.

Atrodo, kad jis ginčijasi dėl kokios nors priežasties (pinigų, atsakomybės ir t.t.), bet tikroji nepasitenkinimo priežastis yra meilės stoka. Kai atrodo, kad vyras ginčijasi dėl pinigų, planų, vaikų ar kitko, tai iš tikrųjų jis ginčijasi dėl šių slaptų priežasčių:

SLAPTOS VYRŲ GINČIJIMOSI PRIEŽASTYS

Slapta priežastis, dėl kurios jis ginčijasi	Ko jam reikia, kad nustotų ginčytis
1. „Man nepatinka, kad ji nusimena dėl menkiausio dalyko, kurį aš padarau arba nepadarau. Aš jaučiuosi kritikuojamas, nesuprastas ir nepripažintas."	1. Jis nori būti pripažįstamas toks, koks yra. Jis jaučia ją trokštant jį pakeisti.
2. „Man nepatinka, kai ji pradeda mane mokyti, kaip reikia elgtis. Aš nejaučiu jos susižavėjimo. Jaučiuosi taip, tarsi būčiau mažas vaikas."	2. Jis nori, kad juo būtų gėrimasi. Tačiau jis jaučiasi žeminamas.
3. „Man nepatinka, kai ji mane kaltina dėl savo nusiminimo. Aš nesijaučiu esąs vertas būti jos riteriu spindinčiais šarvais."	3. Jis nori būti padrąsintas. O jaučiasi priešingai.
4. „Man nepatinka jos amžini skundai esą ji taip stengiasi, bet vis vien jaučiasi neįvertinta. Esu verčiamas jaustis taip, lyg nieko nedaryčiau jos labui."	4. Jis nori būti įvertintas. Vietoj to jis girdi kaltinimus ir jaučia savo bejėgiškumą.
5. „Man nepatinka, kai ji sielvartauja dėl kiekvienos mano klaidos, kurią aš neva galiu padaryti. Jaučiu, kad ji manimi nepasitiki."	5. Jis nori, kad ji juo pasitikėtų ir atsiduotų jo globai. Jis jaučiasi kaltas dėl jos nesaugumo.
6. „Man nepatinka daryti ar elgtis taip, kaip ji nori. Aš jaučiuosi negerbiamas ir nepripažįstamas."	6. Jis nori būti pripažįstamas toks, koks yra. Vietoj to jis jaučiasi verčiamas elgtis ir kalbėti taip, kaip ji nori, ir dėl to negali net sakinio suregzti. Jis tariasi niekada nesugebėsiąs jos patenkinti.
7. „Man nepatinka, kad ją skaudina mano žodžiai. Jaučiuosi nesuprastas ir atstumtas."	7. Jis nori, kad juo būtų pasitikima. Tačiau jis jaučiasi atstumtas ir mano, kad jam niekada nebus atleista.
8. „Man nepatinka, kad ji tikisi mane galint skaityti jos mintis. Taip nėra, ir aš dėl to jaučiuosi nejaukiai."	8. Jis nori, kad ji būtų patenkinta jo sugebėjimais ir elgesiu. Vietoj to jis jaučia savo nesėkmę.

Kai vyrų pirminiai emociniai poreikiai bus patenkinami, jūsų santykiai neturės tendencijos rutuliotis barnių linkme. Tuomet jis galės klausytis ir kalbėtis su didesne pagarba, atjauta ir rūpestingumu. Visi nuomonių skirtumai ir neigiami jausmai bus šalinami pokalbiu, kompromisų ieškojimu, be pykčio ir ginčų.

Moterys irgi griebiasi ginčų, bet dėl kitokių priežasčių. Atrodys, kad ji ginčijasi dėl finansų, atsakomybės ar dėl ko nors kito, bet iš tikrųjų sielos gilumoje ji prieštarauja savo partneriui dėl kitų priežasčių, kurios čia išvardijamos:

SLAPTOS MOTERŲ GINČIJIMOSI PRIEŽASTYS

Slapta priežastis, dėl kurios ji ginčijasi	Ko jai reikia, kad nustotų ginčytis
1. „Man nepatinka, kad jis sumenkina mano jausmų ir poreikių svarbą. Aš jaučiuosi nerūpima ir nesuprasta."	1. Ji nori jausti pakantumą ir meilę. Tačiau ji jaučiasi ignoruojama ir teisiama.
2. „Man nepatinka, kai jis užmiršta padaryti tai, ko aš jo prašiau. Jaučiuosi taip, tarsi maldaučiau jo paramos."	2. Ji nori būti gerbiama ir remiama, o jaučiasi esanti jo vertybių sąrašo paskutinėje vietoje.
3. „Man nepatinka, kai jis kaltina mane dėl to, kad esu nusiminusi. Jaučiuosi taip, tarsi tik būdama tobula galėčiau pelnyti jo meilę. Bet aš nesu tobula."	3. Ji nori, kad jis suprastų, kodėl ji yra nusiminusi, ir patikintų, jog ją myli ir jog ji neturi būti tobula. Vietoj to ji jaučiasi esanti nevykėlė būdama pati savimi.
4. „Man nepatinka, kai jis pakelia balso toną ar pradeda vardyti savo teisumo įrodymus. Aš jaučiuosi taip, tarsi būčiau netikusi ir jis negerbtų mano požiūrio."	4. Ji nori jaustis gerbiama ir suprasta. Tačiau ji jaučiasi nesuprasta ir žeminama.
5. „Man nepatinka, kaip jis elgiasi man klausinėjant apie sprendimus, kuriuos mes turime padaryti. Jaučiuosi taip, tarsi jam trukdyčiau ar veltui eikvočiau jo laiką."	5. Ji nori jausti, kad jam rūpi jos noras kuo daugiau žinoti ir jis jį vertina. Vietoj to ji jaučiasi menkinama ir negerbiama.
6. „Man nepatinka, kai jis neatsako į mano klausimus. Jaučiuosi taip, tarsi net neegzistuočiau."	6. Ji nori būti tikra, kad jis jos klausosi ir kad jis jai neabejingas. Tačiau ji jaučiasi ignoruojama ar kaltinama.
7. „Man nepatinka, kai jis pradeda aiškinti, kodėl aš neturėčiau jaustis įskaudinta, susirūpinusi, pikta ar dar kaip nors. Jaučiuosi nesuprasta ir netoleruojama."	7. Ji nori, kad jis deramai suprastų jos jausmus. Vietoj to ji jaučiasi nemylima, nesuprasta ir neišklausyta.
8. „Man nepatinka jo pageidavimas, kad aš elgčiausi šaltakraujiškiau. Jaučiuosi taip, tarsi būtų gėda turėti jausmus."	8. Ji nori jausti pagarbą ir meilę, ypač kai dalijasi su juo savo jausmais. Vietoj to ji jaučia nesaugumą.

Nors visi šie skausmingi jausmai ir poreikiai yra pagrįsti ir teisėti, bet partnerio klaidingai suprasti, jie sukelia rūpesčius, o galiausiai ir ginčus. Šiuos slaptus poreikius ir jausmus dažnai išduoda laikysena, balso tonas ar veido išraiška.

Vyrai ir moterys turėtų išmokt būti supratingesni vieni kitų jausmams ir nebandyt jų neigti. Jūs turite elgtis taip, kad patenkintumėte savo partnerio poreikius. Ginčai tuomet pavirs paprasčiausiais pokalbiais, kuriuose mes galėsime suprasti ir pašalinti savo skirtybes.

GINČO ANATOMIJA

Kiekvienas, net visų įnirtingiausias ginčas turi kokią nors pradžią. Galbūt jūs suprasite ginčo esmę iš šio pavyzdžio.

Mudu su žmona surengėme iškylą į užmiestį. Pavalgėme, ir viskas ėjosi gerai, kol aš neprašnekau apie galimą mūsų pinigų investavimą. Ji netikėtai nusiminė dėl to, kad aš svarčiau galimą mūsų santaupų investavimą į pelningą biznį. Tai, kas, mano manymu, buvo svarstymas, jos nuomone, buvo mano tvirti planai, kaip ir ką reikia daryti (neatsižvelgiant į jos požiūrį). Toks mano elgesys ją nuliūdino. Aš nusiminiau dėl to, kad ji nuliūdo dėl mano kaltės, ir mes susiginčijome.

Aš maniau, kad jai nepatinka tai, jog noriu būtent taip investuoti mūsų santaupas, ir ginčijausi dėl savo siūlymo pagrįstumo. Mano prieštaravimai buvo kupini pykčio dėl to, kad aš ją nuliūdinau. Ji ginčijosi, nes, anot jos, tai buvo per daug rizikinga. Bet iš tikrųjų ji buvo nepatenkinta tuo, kad aš neišklausiau jos nuomonės, prieš pradėdamas šneką apie galimą pinigų investavimą. Be to, ji pajuto, kad aš negerbiu jos teisės būti nusiminusia. Galiausiai aš pats taip nusiminiau, kad ji atsiprašė už tai, jog manęs nesuprato ir manimi nepasitikėjo, — ir mes susitaikėme.

Po kurio laiko ji užsiminė apie tai, sakydama: „Kai mes susiginčijame, ir tau atrodo, jog aš nusiminiau, tu dėl to nuliūsti, ir tada aš turiu tavęs atsiprašyti, kad tu neliūdėtum. Man regis, kad čia kažko trūksta. Aš norėčiau, kad ir tu kartais manęs atsiprašytum."

Staiga aš supratau, kad ji teisi. Laukti jos atsiprašant, kai aš pirmas priverčiu ją nusiminti, buvo nelabai garbinga. Šitas at-

radimas pakeitė mūsų tarpusavio santykius. Skaitydamas apie tai paskaitas, susidūriau su tūkstančiais moterų, kurios atpažino save mano žmonos vietoje. Tai dažnas vyrų ir moterų nesutarimo pavyzdys. Panagrinėkime jo anatomiją:

1. Moteris pasirodo esanti nusiminusi dėl „XYZ".

2. Vyras bando jai aiškinti, kodėl ji neturėtų būti nusiminusi dėl „XYZ".

3. Ji jaučiasi nesuprasta ir dar labiau nusimena. (Dabar jau veikiau dėl to, kad buvo nesuprasta, negu dėl „XYZ".)

4. Jis, pajutęs ją nesutinkant su jo siūlymu, savo ruožtu nusimena. Jis kaltina ją dėl savo blogos nuotaikos ir tikisi, kad ji atsiprašys.

5. Ji atsiprašo ir nori sužinoti, kas buvo ne taip, arba dar labiau nusimena, ir jų ginčas virsta tikru mūšiu.

Išsiaiškinęs tokio ginčo anatomiją, aš sugalvojau, kaip jo išvengti. Atsimindamas, jog moterys yra kilusios iš Veneros, bandžiau nekaltinti jos dėl blogos savo nuotaikos. Užuot tai daręs, mėginau suvokti, kuo ją nuliūdinau, ir parodyti, kad ji man labai rūpi. Ji gal ir ne taip mane buvo supratusi, bet kadangi jautėsi įskaudinta, tai aš užsiminiau, kad apgailestauju dėl to, kas įvyko, ir nesu tam abejingas.

Kai ji nusimindavo, aš išmokau pirmiausia ją išklausyti, tuomet bandydavau suvokti jos liūdesio priežastį, o paskui sakydavau: „Atleisk, kad tave įskaudinau dėl „XYZ". Rezultatas buvo puikus. Mes ginčijomės daug rečiau.

Kai kada atsiprašyti būna labai sunku. Tokiais atvejais aš giliai įkvėpdavau ir nieko nesakydavau. Bandydavau įsivaizduoti, kaip ji jaučiasi, ir pažvelgti į viską jos akimis. Tada pasakydavau: „Apgailestauju, kad tu taip nusiminei." Nors tai nėra atsiprašymas, o tik susirūpinimas jos savijauta, atrodo, kad tai labai padeda.

Vyrai retai sako: „Apgailestauju", nes Marse tai reiškia, kad padarėte ką nors ne taip ir dėl to atsiprašote.

Vyrai nedažnai sako „apgailestauju", mat Marse taip sakoma tik tada, kai padaroma kas nors negerai ir dėl to atsiprašoma. Moterys, sakydamos „apgailestauju", „gailiuosi", nori parodyti, kad jos jus užjaučia. Tai nereiškia, kad jos dėl ko nors atsiprašo. Vyras, kuris retai sako „apgailestauju", perskaitęs šią knygą ir išmokęs tinkamai naudotis šiuo žodžiu, galės daug ką pakeisti. Pasakant „apgailestauju" labai lengva nutraukti ginčą.

Dauguma ginčų kyla dėl to, kad vyras nevertina moters jausmų, mat ji tada neranda jam jokio pateisinimo. Man, kaip vyrui, teko išmokt vertinti moters jausmus. Mano žmona pradėjo aiškiau reikšti savo išgyvenimus, nekaltindama manęs. Ginčų sumažėjo, o pasitikėjimas bei meilė išaugo. Jei ne tai, mes tikriausiai ginčytumės kaip ir anksčiau.

Daugumą ginčų sukelia tai, kad vyras nevertina moters jausmų, o ji dėl to neranda jam jokio pateisinimo.

Norint išvengti skausmingų ginčų, svarbu suprasti, kaip atsitinka, kad vyrai nežinia dėl ko nevertina moters jausmų, o moterys nejučiomis rodo jiems nepritarimą.

Kaip vyrai nejučia pradeda ginčus

Dažniausiai ginčas prasideda dėl to, kad vyras nevertina moters jausmų ar jos požiūrio. Vyrai neįsivaizduoja, kaip smarkiai jie užgauna moterį.

Pavyzdžiui, vyras gali nerimtai žiūrėti į neigiamus moters jausmus. Jis pasakys: „A, nesijaudink dėl to." Kitas vyras tai palaikytų draugiškumu. Bet moteriškos lyties asmeniui toks elgesys pasirodys nejautrus ir žeidžiantis.

Tarkime, vyras, norėdamas praskaidrinti slogią moters nuotaiką, sako: „Tai nėra taip baisu, kaip tau atrodo." Tada jis pasiūlo kokį nors problemos sprendimą ir tikisi, kad ji dėl to pralinks-

mės. Jis nesupranta, jog ji jaučiasi užgauta ir niekam nereikalinga. Ji negali priimti jo pasiūlymo tol, kol jis tinkamai neįvertins jos išgyvenimų.

Kitas dažnas pavyzdys rodo, kaip būna, kai vyras savo elgesiu moterį nuliūdina. Instinktas jį verčia jai aiškinti, kodėl ji neturėtų būt nusiminusi. Atseit jis taip pasielgęs dėl svarios, logiškos ir racionalios priežasties. Jis nesupranta, kad girdėdama tokias kalbas ji tariasi neturinti pagrindo būti nusiminusi. Jo pasiaiškinimas jai tėra įrodymas, jog jam visai nerūpi jos jausmai.

Kad ji išgirstų pagrįstą jo elgesio priežastį, iš pradžių *jis* turi išgirsti pateisinamą jos nusiminimo priežastį. Jis turi atidėt savo aiškinimus į šalį ir supratingai ją išklausyti. Kai jam rūpės jos jausmai, jai bus lengviau įveikti nusiminimą.

Tai pasiekti jums bus ne taip paprasta, bet tikrai įmanoma. Kai tik moteris prabyla liūdesio ir nevilties kupinu balsu, *kiekviena* vyro ląstelė instinktyviai į tai reaguoja troškimu išsklaidyti jos liūdesį įvairiais svariais argumentais. Vyras niekada nenori ko nors pabloginti. Jo ryžtas išvaduoti moterį nuo neigiamų jausmų tėra marsietiškas instinktas.

Supratęs, kad jo geri ketinimai duoda priešingą rezultatą, vyras gali įveikti ir šią kliūtį. Kai išmoks elgtis taip, kaip reikia moteriai, jis galės kai ką pakeisti judviejų tarpusavio santykiuose.

Kaip moterys nejučia pradeda ginčus

Dauguma ginčų kyla dėl to, kad moterys savo jausmus reiškia nepakankamai aiškiai. Užuot be užuolankų parodžiusi, kad jai kas nors nepatinka arba kad ji dėl ko nors nusiminė, moteris pradeda uždavinėti retorinius klausimus ir, pati to nežinodama (arba žinodama), elgiasi taip, kad vyras pasijunta kaltas. Nors kartais ji ir nenori, kad vyras taip pasijustų, bet taip atsitinka.

Dažniausiai moterys pradeda ginčus, kai aiškiai ir tiesiai neišreiškia savo jausmų.

Pavyzdžiui, kai vyras vėluoja į pasimatymą, moterį užplūsta maždaug tokie jausmai: „Nemėgstu laukti tavęs, kai tu vėluoji"

arba „Aš jaudinausi, kad tau kas nors atsitiko." Bet kai jis ateina, tai, užuot pasidalijusi savo jausmais, ji užduoda tokius retorinius klausimus: „Kaip tu galėjai taip pavėluoti?" arba „Ką, tavo manymu, aš turėjau pagalvoti, kai tu taip vėlavai?", arba „Kodėl tu nepaskambinai?"

Aiškus klausimas: „Kodėl tu nepaskambinai?", yra puikus, jeigu jūs norite sužinoti tikrą vėlavimo priežastį. Bet kai moteris yra nusiminusi, jos balso tonas rodo, kad ji visai netrokšta to sužinoti, o tik nori pasakyti, kad nėra jokios pateisinamos jo vėlavimo priežasties.

Kai vyras išgirsta klausimus: „Kaip tu galėjai taip pavėluoti?" arba „Kodėl nepaskambinai?", jis girdi tik tai, kad ji nepateisina jo elgesio. Jis jaučia ją pageidaujant, kad jis būtų rūpestingesnis ir atsakingesnis. Jis mano esąs puolamas ir pasirengia gynybai. Ji net neįsivaizudoja, kaip jam skaudu.

Kaip moterims reikia supratimo, taip vyrams reikia palankumo. Kuo labiau vyras myli moterį, tuo labiau trokšta jos pritarimo. Tai ypač pasakytina apie vos tik užsimezgusius tarpusavio santykius. Arba ji parodo, kad yra palanki jam, arba jis pakankamai pasitiki savo jėgomis, kad galėtų užsitarnauti jos palankumą. Abiem atvejais jam reikia jos palankumo. Net jeigu moteris kada nors buvo įskaudinta kito vyro ar vaikystėje savo tėvo, pradėdama draugauti ji bus palankiai nusiteikusi vyro atžvilgiu. Ji gali galvoti taip: „Jis ypatingas vyras, ne toks, kokius aš pažinojau iki šiol."

Moteris, kuri mano, kad vyrui tėra svarbu pateisinti savo elgesį, nebus jam jautri. Moterys net neįsivaizduoja, kaip atstumia vyrus, nepritardamos jų poelgiams. Ir šitaip darydamos jaučiasi teisios. Mat jos iš tiesų nesuvokia, koks reikšmingas yra jų pritarimas ir palankumas vyrui.

Moteris gali išmokt nesutikti su vyro elgesiu, bet pateisinti jį. Kad jaustųsi mylimas, vyras nori būti priimamas toks, koks yra, net jeigu ji nepritaria jo poelgiams. Dažniausiai moteris, kuri nori, kad vyras pasikeistų, visiškai nepateisina jo elgesio. Tiesą sakant, kartais daugmaž jį pateisina, bet visiškas nepritarimas jam būna labai skausmingas.

Daugeliui vyrų gėda prisipažinti, kaip labai jiems reikia pritarimo. Jie gali nertis iš kailio, bandydami įrodyti, kad jiems tai

visiškai nerūpi. Bet kodėl jie staiga pasidaro tokie šalti, neprieinami ir pasirengia gynybai, vos tik praranda moters palankumą? Todėl, kad jiems skaudu netekti to, kas būtina.

Viena iš priežasčių, dėl kurių tarpusavio santykiai iš pradžių būna nuostabūs, yra ta, kad jis tuomet dar tebėra jos riteris spindinčiais šarvais. Ji juo žavisi, ir dėl to jis sklando susižavėjimo aukštybėse. Bet vos tik ją kuo nors nuvylęs, pradeda leistis žemėn. Jis praranda jos palankumą ir nukrinta iš aukštybių. Vyras dar gali iškęsti moters nusivylimą, bet kai šį lydi atstūmimas ir nepripažinimas, pasijunta tarsi sužeistas. Moterys dažnai įskaudina vyrą, kalbėdamos neatlaidžiu tonu. Jos taip elgiasi, norėdamos jį pamokyti. Bet tai nepadeda, o tik sukelia neigiamus jausmus ir baimę. Galiausiai jis visai nuo jos atitolsta.

Norint pateisinti vyrą, reikia įžvelgti gerus norus, kurių skatinamas jis ėmėsi vieno ar kito darbo. Net jeigu jis būtų neatsakingas, nepagarbus ir tingus, mylinti moteris gali atrasti ir gerų jo būdo bruožų. Pateisinti jo elgesį — reiškia įžvelgti gražius ketinimus ir geruosius jo elgesio ypatumus.

Traktuoti vyrą taip, tarsi *nebūtų* galima paaiškinti, dėl ko jis šio ar to ėmėsi, vadinasi, nustot pateisinti jį tokiu laipsniu, kaip tarpusavio santykių pradžioje. Moteris turi atminti, kad ji gali rodyti vyrui palankumą, nors ir nesutinka su jo nuomone.

Dvi priežastys, dėl kurių kyla dauguma ginčų:

1. Vyras jaučia, kad moteris nepritaria jo požiūriui.
2. Moteris neranda pateisinimo vyro kalbėsenai.

Kai jam labiausiai reikia jos pritarimo

Dauguma ginčų kyla ne dėl nuomonių skirtumo, o dėl to, kad arba vyras jaučia, jog moteris nepritaria jo požiūriui, arba moteris neranda pateisinimo vyro kalbėjimo su ja būdui. Ji gali nepritarti jam dėl to, kad jis laiko nepagrįstu jos požiūrį arba kalba su ja nekorektišku tonu. Kai vyrai ir moterys išmoksta gerbti ir pateisinti vienas kito elgesį, jiems nelieka dėl ko ginčytis. Jie gali diskutuoti ir aiškintis savo skirtumus.

Kuomet vyras padaro klaidą arba pasielgia neatsakingai, moteris net neįsivaizduoja, kaip jis dėl to susijaudina. Tuomet jam ypač reikia jos meilės. Neparodydama tokiais momentais savo palankumo, moteris sukelia jam daug skausmo. Moteris gali nesuvokti tai daranti. Ji gali manyti, kad vyras tik nusivylęs, kai *jis* iš tikrųjų jaučia jos nepritarimą.

Moterys dažnai nejučiomis išduoda savo nepritarimą vyrui veido išraiška ar balso tonu. Jos sakomi žodžiai gali būti meilūs, bet išraiška ir balso tonas žeis vyrą. Jo gynybinė reakcija — įskaudinti moterį. Užgaulumu jis pateisina savo blogą elgesį jos atžvilgiu.

Vyrai labiausiai yra linkę ginčytis, kai padaro klaidą ar pasijunta įskaudinę mylimą moterį.

Kai padaro klaidą ar įskaudina moterį, kurią myli, vyrai yra linkę ginčytis. Jeigu jis ją nuliūdina, tai jaučia poreikį paaiškinti, kodėl ji neturi būt nusiminusi. Jis mano, jog žinodama jo elgesio priežastis ji pasijus geriau. Jis nenutuokia, kad kai ji yra nusiminusi, jai tereikia būt išklausytai ir suprastai.

KAIP GALIMA BŪTI SKIRTINGIEMS IR NESUSIGINČYTI

Be aiškių modelių būtų sunku parodyti, kokios išraiškos mums derėtų ieškoti savo skirtybėms. Daugelio mūsų tėvai arba iš viso nesiginčydavo, arba, kartą ginčą pradėję, užbaigdavo jį tikromis kovomis. Toliau pateikiami aprašymai padės suprasti, kaip vyrai ir moterys sukuria konfliktines situacijas ir kaip jų išvengti.

Kiekviename pavyzdyje iš pradžių eina retorinis klausimas, kurį užduoda moteris, po to atskleidžiama, kaip tą klausimą supranta vyras. Toliau pateikiamas vyro pasiaiškinimas ir parodoma, kodėl moteris, jį girdėdama, pasijunta neįvertinta ir nesuprasta. Galiausiai patariama, kaip vienam ir kitai išvengti nereikalingų ginčų.

GINČO ANATOMIJA

1. Kai jis vėlai grįžta namo

Jos retorinis klausimas

Kai jis grįžta labai vėlai, ji sako: „Kaip tu galėjai taip vėlai grįžti?" arba „Kodėl tu nepaskambinai?", arba „Ką, tavo manymu, aš turėčiau apie tai galvoti?"

Tai, ką jis girdi

Štai ką jis girdi: „Tavo elgesiui nėra jokio pateisinimo! Tu visiškai neatsakingas. Aš niekada negrįžtu namo vėlai. Aš geresnė už tave."

Jo pasiaiškinimas

Kai jis grįžta vėlai, o ji visai nusiminusi, jis jai aiškina: „Ant tilto buvo kamštis" arba „Kartais viskas klostosi ne taip, kaip nori", arba „Tu negali tikėtis, kad aš visada grįšiu laiku."

Tai, ką ji girdi

Ji girdi: „Tu neturėtum nusiminti, nes aš turiu pateisinamą vėlavimo priežastį. Be to, darbas man svarbesnis už tave, ir tu per daug iš manęs reikalauji."

Kaip ji galėtų būti atlaidesnė

Ji galėtų pasakyti: „Man nepatinka, kai tu vėluoji. Tai liūdina mane. Man labai palengvėtų, jeigu kitą kartą, prieš užtrukdamas, man paskambintum."

Kaip jis galėtų būti pagarbesnis

Jis sako: „Atleisk, kad pavėlavau." Svarbiausia yra klausytis jos be pasiaiškinimų. Bandykite suprasti, ko jai reikia, kad pasijustų mylima.

2. Kai jis ką nors pamiršta

Jos retorinis klausimas

Kai jis pamiršta ką nors padaryti, ji sako: „Kaip tu galėjai tai pamiršti?" arba „Kada pagaliau tu tai prisiminsi?", arba „Kaip, tavo manymu, aš dabar galiu tavim pasitikėti?"

Tai, ką jis girdi

Štai ką jis girdi: „Aš negaliu tau atleisti. Tu toks kvailas, jog tavimi negalima pasitikėti. Aš taip stengiausi, kad viskas būtų gerai, o tu sugadinai visą reikalą."

Jo pasiaiškinimas

Kai jis ką nors užmiršta, o ji dėl to nusimena, jis aiškina: „Aš buvau labai užsiėmęs ir tikrai pamiršau tai padaryti. Tai atsitiko netyčia."

Tai, ką ji girdi

Štai ką ji girdi: „Tau nereikėtų dėl to nusiminti. Esi per daug smulkmeniška ir reaguoji neprotingai. Būk realistė. Tu gyveni savo svajonių pasaulyje."

Kaip ji galėtų būti atlaidesnė

Ji galėtų pasakyti: „Man nepatinka, kad tu tai užmiršai." Ji gali paprasčiausiai apsimesti, kad užmiršo, ką jis turėjo padaryti, ir vėl tarsi niekur nieko jo paprašyt tai padaryti. (Jis pats žinos, kad užmiršo tai padaryti.)

Kaip jis galėtų būti pagarbesnis

Jis sako: „Aš užmiršau... Ar tu pyksti ant manęs?" Tada leidžia jai išsikalbėti, nekaltindamas piktumu. Pakalbėjusi ji supras, kad ją išklausėte, ir bus už tai jums dėkinga.

3. Kai jis sugrįžta tūnojęs oloje

Jos retorinis klausimas

Kai jis sugrįžta tūnojęs oloje, ji klausia: „Kaip tu galėjai būti toks atžarus?" arba „Kaip, tavo manymu, aš turėjau į tai reaguoti?", arba *„Manai, kad aš galėjau žinoti, ką tu ten galvoji?"*

Tai, ką jis girdi

Štai ką jis girdi: „Tau nebuvo jokio pagrindo atsitolinti nuo manęs. Tu esi žiaurus ir neturi gailesčio. Aš tau per gera. Tu labai mane įskaudinai tokiu savo elgesiu."

Jo pasiaiškinimas

Jis taip aiškinasi: „Man reikėjo kurį laiką pabūti vienam. Tai truko tik dvi dienas. Argi tai tokia jau baisi nuodėmė?" arba „Aš nieko tau nepadariau. Kodėl tu turėtum nusiminti?"

Tai, ką ji girdi

Štai ką ji girdi: „Jeigu tu jautiesi įžeista, tai aš daugiau tavęs neužjausiu. Tu per daug reikli. Aš darysiu, ką norėsiu, ir nekreipsiu dėmesio į tavo jausmus."

Kaip ji galėtų būti atlaidesnė

Ji galėtų pasakyti: „Aš žinau, kad tau retkarčiais reikia atitolti nuo manęs, bet žinok, kad man vis tiek skaudu. Aš norėčiau, kad tu suprastum, ką man tenka išgyventi, kai tu tolsti nuo manęs."

Kaip jis galėtų būti pagarbesnis

Jis sako: „Aš suprantu, kad tau skaudus mano atsitolinimas. Tau turbūt būna labai sunku, kai taip atsitinka. Galime pakalbėti apie tai." (Kai ji jaučiasi išgirsta, jai daug lengviau suprasti jo poreikį atsitolinti.)

4. Kai jis ją nuvilia

Jos retorinis klausimas

Kai jis ją nuvilia, ji klausia: „Kaip tu galėjai taip pasielgti su manimi?" arba „Kodėl tu nedarai to, ką ketinai daryti?", arba „Argi tu nesakei, kad viską padarysi?", arba „Kada pagaliau tu ateisi į protą?"

Tai, ką jis girdi

Štai ką jis girdi: „Aš negaliu tau atleisti už tai, kad nuvylei mane. Tu esi tikras idiotas. Tu nieko nemoki. Aš nebūsiu laiminga, kol tu nepasikeisi."

Jo pasiaiškinimas

Kai ji juo nusivylusi, jis aiškina: „Gerai, jau gerai, aš viską padarysiu vėliau" arba „Nėra čia ko jaudintis", arba „Bet kad aš nežinau, ką tu turėjai galvoje."

Tai, ką ji girdi

Štai ką ji girdi: „Jeigu tu nepatenkinta, tai tavo reikalas. Tu turėtum būti laimingesnė. Aš nesirengiu užjausti tavęs dėl to, kad tu nei iš šio, nei iš to nusiminei."

Kaip ji galėtų būti atlaidesnė

Ji galėtų pasakyti: „Aš nenorėčiau tavim nusivilti. Maniau, kad tu man bent paskambinsi. Kad žinotum, kaip aš jaučiausi, kai tu ..."

Kaip jis galėtų būti pagarbesnis

Jis sako: „Aš suprantu, kad nuvyliau tave. Pasikalbėkime apie tai ... Kaip tu jautiesi?" Leiskite jai išsipasakoti. *Duokite jai progą būt išgirstai,* ir ji pasijus geriau. Po kurio laiko paklauskite: „Ką man padaryti, kad tu pajustum mano paramą?" arba „Kuo aš galiu tau dabar padėti?"

5. Kai jis negerbia jos jausmų arba ją įskaudina

Jos retorinis klausimas

Kai jis ją įskaudina, negerbdamas jos jausmų, ji sako: „Kaip tu galėjai taip pasakyti?" arba „Kaip tu galėjai su manim taip pasielgti?", arba „Kodėl tu manęs neišklausai?", arba „Ar aš tau dar ką nors reiškiu?", arba „Argi aš su tavimi elgiuosi taip, kaip tu su manimi?"

Tai, ką jis girdi

Štai ką jis girdi: „Tu esi bjaurus ir blogas. Aš daug meilesnė už tave. Niekada tau to neatleisiu. Tu turi būti nubaustas. Tai tavo klaida."

Jo pasiaiškinimas

Jis taip pasiaiškina: „Suprask, aš nenorėjau taip pasielgti" arba „Aš klausausi tavęs; pažiūrėk, aš juk dabar daugiau nieko ir nedarau, o tik klausausi tavęs", arba „Aš ne visada tave ignoruoju", arba „Aš nesijuokiu iš tavęs."

Tai, ką ji girdi

Ji štai ką girdi: „Tu neturi pagrindo būt nusiminusi. Tai yra kvaila. Esi per daug jautri, kažkas su tavimi ne taip. Per tave man vieni rūpesčiai."

Kaip ji galėtų būti atlaidesnė

Ji galėtų pasakyti: „Man nepatinka, kai tu taip kalbi su manimi. Prašau liautis" arba „Tu elgiesi ne taip, kaip aš norėčiau, man reikia laiko apie tai pagalvoti", arba „Mums nesiseka susišnekėti. Pabandykime pradėt iš naujo", arba „Aš neužsitarnavau tokio tavo elgesio. Kurį laiką apie tai nekalbėkime", arba „Gal galėtum paklausyti?" (Vyras geriausiai atsako į trumpus ir aiškius klausimus ir frazes. Paskaitos ir kamantinėjimas tik viską pablogins.)

Kaip jis galėtų būti pagarbesnis

Jis galėtų pasakyti: „Atleisk man, tu neužsitarnavai, kad su tavimi taip būtų elgiamasi." Giliai įkvėpkite ir klausykitės jos kalbos. Ji pradės nuo to, kad pasakys: „Tu niekada manęs nesiklausai." Kai ji stabtelės, įsiterpkite: „Tu teisi. Kartais aš tavęs nesiklausau. Atleisk, kad aš taip elgiausi... Pradėkime viską iš naujo. Šį kartą mums tikrai pasiseks." Pradedant pokalbį iš naujo, lengviau sulaikyti įsiplieskiantį ginčą. Jeigu ji nenori pradėt iš naujo, neverskite jos to daryti. Atminkite, kai bus pripažinta jos teisė būt nusiminusiai, ji pasidarys daug atlaidesnė jūsų atžvilgiu.

6. Kai jis skuba, o jai tai nepatinka

Jos retorinis klausimas

Ji skundžiasi: „Kodėl mes visą laiką taip skubame?" arba „Kodėl tu visada kažkur bėgi?"

Tai, ką jis girdi

Štai ką jis girdi: "Mums nėra jokio reikalo kažkur skubėti! Koks man vargas su tavim. Niekas tavęs nepakeis. Aš tau visiškai nerūpiu."

Jo pasiaiškinimas

Jis aiškina: „Tai nėra taip blogai" arba „Taip juk buvo nuo pat pradžių", arba „Mes nieko negalime pakeisti", arba „Nesijaudink taip labai; viskas bus gerai."

Tai, ką ji girdi

Ji štai ką girdi: „Tu neturi pagrindo skųstis. Tau derėtų būti dėkingai už tai, ką turi, o ne skųstis ir dejuoti. Savo amžinais verkšlenimais tu visus varai iš proto."

Kaip ji galėtų būti atlaidesnė

Ji gali sakyti: „Mes visą laiką kažkur skubame, ir tai man nepatinka. Mums reikėtų sustot" arba „Nemėgstu niekur skubėti ir negaliu pakęsti, kai mes lekiame tarsi akis išdegę. Gal galėtum kitą mūsų kelionę suplanuoti penkiolika minučių anksčiau?"

Kaip jis galėtų būti pagarbesnis

Jis galėtų pasakyti: „Man irgi tai nepatinka. Aš norėčiau gyventi ramiau. Galima išprotėti." Šitaip jis pritartų jos jausmams. Įveikdamas norą likti savimi, jis galėtų tokiais momentais pritarti jos nuomonei.

7. Kai ji po pokalbio nesijaučia suprasta

Jos retorinis klausimas

Ji klausia: „Kodėl tu taip sakai?" arba „Kodėl tu su manim taip kalbi?", arba „Ar tau nors kiek rūpi tai, ką aš sakau?", arba „Kaip tu galėjai taip pasakyti?"

Tai, ką jis girdi

Štai ką jis girdi: "Tu neturi teisės taip su manimi elgtis. Tu nemyli manęs. Tau į mane nusispjaut. Aš tau tiek padariau, o tu man taip atsidėkoji."

Jo pasiaiškinimas

Jis taip aiškinasi: „Bet tai kvaila" arba „Aš visai ne tai pasakiau", arba „Aš visa tai jau esu girdėjęs."

Tai, ką ji girdi

Ji štai ką girdi: „Tu negali būt nusiminusi. Tu elgiesi neprotingai. Aš žinau, ką reikia daryti. Aš ir taip tau labai geras. Ne aš, o tu sukeli ginčus."

Kaip ji galėtų būti atlaidesnė

Ji galėtų pasakyti: „Nemėgstu, kai tu taip kalbi. Jaučiuosi lyg kokia nusikaltėlė. Aš to nenusipelniau. Prašau suprasti mane." Arba: „Turėjau sunkią darbo dieną. Žinau, tai ne tavo kaltė. Pasistenk suprasti, kaip aš dabar jaučiuosi, gerai?" Arba ji gali paprasčiausiai paprašyti to, ko iš jo norėtų: „Gal galėtum mane išklausyti? Aš pasijusčiau geriau."
(Vyrams yra sunku pasirengt ją išklausyti.)

Kaip jis galėtų būti pagarbesnis

Jis galėtų sakyti: „Atleisk, jeigu tau tai nemalonu. Ką aš tau pasakiau?" Duodamas jai progą išsakyti tai, ką ji girdėjo, jis gali paprašyti: „Atleisk man. Aš suprantu, kodėl tau tai nepatiko." Tada klausykitės jos toliau. Susilaikykite nuo pasiaiškinimų. Reikia jai leist išsišnekėti, kad užgytų jos žaizdos. Jūsų pasiaiškinimai tiks tuomet, kai ji jau bus užsigydžiusi savo žaizdas ir pasijutusi jums rūpinti.

KAIP VIENAS KITAM PADĖTI, IŠKILUS SUNKUMAMS

Draugaujant visada būna sunkių momentų. Jie ištinka praradus darbą, mirus artimui, susirgus ar tiesiog pervargus. Tokiu metu bendravimas turėtų būti kupinas meilės, atjautos ir pagarbos. Be to, turime įsisąmoninti, kad nei mes patys, nei mūsų partneriai nesame ir nebūsime idealūs. Išmokus bendrom pastangom išvengti smulkių nesutarimų ir ginčų, bus daug lengviau atlaikyti didelius išbandymus, kai jie netikėtai jus užklups.

Ankstesniam skyrelyje aprašytose situacijose parodžiau moterį, nusiminusią dėl savo vyro veiksmų ar kalbų. Žinoma, vyrai irgi gali nusiminti dėl moterų kaltės, ir bet kuris mano patarimas tiks abiem lytims. Jeigu jūs turite partnerį, kartu paskaitykite tai, kas parašyta, ir sužinokite, kaip jis elgtųsi vienu ar kitu atveju. Tai bus naudinga praktika.

Kol jūsų partneris dar geros nuotaikos, pabandykite išsiaiškinti, kurie žodžiai jam geriausiai padėtų įveikti liūdesį ir kurie — padėtų jums. Įsiminę tuos patarimus, galėsite susidoroti su daugeliu problemų, joms dar tik randantis.

Taip pat atminkite, kad daug kas priklauso ne tiek nuo pasirinktų žodžių, kiek nuo to, kas slypi jūsų mintyse. Jeigu vartosite rekomenduojamas frazes, o jūsų partneris nejaus jose meilės, atjautos ir pritarimo, jums nieko neišeis. Kaip jau minėjau, geriausias konfliktų sprendimo būdas yra pažvelgti į juos iš šalies ir skirti laiko jų apmąstymui, o tada jau vėl griebtis jų aiškinimosi su didesne pagarba, supratimu ir pritarimu.

Iš pradžių bus sunku naudotis šiais patarimais. Daugelis žmonių mano, kad meilė yra „sakyti visą tiesą." Bet toks tiesmukiškas kalbėjimas gali žeisti partnerio jausmus. Jūs gal būsite visiškai teisūs ir nuoširdūs, bet, išreiškę savo jausmus, tik įskaudinsite partnerį. Pasitreniravę elgtis taip, kaip siūloma mano pavyzdžiuose, išmoksite reikšti savo jausmus atsargiau ir rūpestingiau. Po kurio laiko tai taps įpročiu.

Jeigu jūs turite partnerį ir jis linkęs naudotis minėtais patarimais, atminkite, kad ten patariama, kaip suteikti viens kitam paramą. Tokia jų paskirtis. Iš pradžių tos frazės gali skambėti nenatūraliai ir nenuoširdžiai. Neįmanoma pakeisti savo gyvenimo per kelias savaites. Jums privalu padėti savo partneriui kiekviename žingsnyje, kitaip jis gali atsisakyt, jo manymu, nereikalingų užmačių.

MEILE PAGRĮSTAS BENDRAVIMAS PADEDA IŠVENGTI GINČŲ

Galime puikiausiai išvengti audringų ginčų, atsimindami, ko reikia mūsų partneriui, ir neužmiršdami jam to duoti. Papasakosiu, kaip išvengiama ginčų, kai vyras vertina moters atveriamus jausmus.

Prisimenu, kaip ne per seniausiai vykome su žmona atostogų. Mums važiuojant automobiliu, kai pagaliau galėjome atsikvėpti po audringos savaitės, aš išreiškiau viltį, kad Bonė yra laiminga, jog išsiruošėme taip šauniai paatostogauti. Tačiau ji tik dėbtelėjo į mane ir pasakė: „Aš jaučiuosi taip, tarsi visas mano gyvenimas būtų ilga lėta kančia."

Aš nutilau, giliai įkvėpiau ir tariau: „Suprantu, ką tu nori pasakyti, nes irgi jaučiuosi taip, tarsi mano gyvenimas būtų sunkiamas po mažą lašelį." Taip pasakęs, išraiškingai parodžiau, kaip gręžiamas šlapias skuduras.

Bonė linktelėjo pritardama ir, mano nuostabai, nusišypsojusi pasuko pokalbį kita, džiugesne vaga. Prieš šešerius metus taip nebūtų atsitikę. Mes būtume susiginčiję, ir aš būčiau dėl to kaltinęs ją. Pirmiausia būčiau nusiminęs, išgirdęs ją sakant, kad jos gyvenimas yra lėta kančia. Būčiau taręsis esąs kaltinamas. Tikrai būčiau pradėjęs ginčytis ir aiškinti, kad mūsų gyvenimas nėra kančia ir kad mes turime būti laimingi, išsirengę į tokią kelionę. Taigi būtume susipykę, ir mūsų kelionė būtų buvus ilga ir varginanti. Visa tai būtų atsitikę, nes tuomet aš nesupratau ir nevertinau jos jausmų.

Dabar man aišku, kad ji tiesiog išliejo savo jausmus, atvirai pasisakė, kas jai slegia širdį. Tai neturėjo nieko bendra su manim. Kadangi tai supratau, nepradėjau prieštarauti. Pasakęs, kad aš irgi jaučiuosi kaip išsunktas, pritariau jos nuomonei, ir ji pasijuto suprasta. Atsidėkojo ji man lipšnumu, pritarimu ir pripažinimu, jog esu teisus. Kadangi aš jau buvau išmokęs vertinti jos jausmus, ji patyrė tą meilę, kurios nusipelnė. Mes nesusiginčijome ir nesusipykome.

10 SKYRIUS

PRIEŠINGOS LYTIES POELGIŲ VERTINIMAS

Vyras mano, kad moteris jį labiau vertina tada, kai jis padaro jos labui ką nors svarbaus ir didelio, pavyzdžiui, nuperka automobilį ar važiuoja kartu atostogauti. Jis tariasi esąs vertinamas mažiau, kai nuperka jai gėlių, atidaro automobilio dureles ar paprasčiausiai ją apkabina. Tvirtai tuo įsitikinęs, jis stengiasi sutelkti visus savo sugebėjimus ir dėmesį tik į svarbius ir didelius dalykus. Ir tikrai be reikalo, nes moterys viską vertina visai kitaip.

Moteriai nerūpi vyro meilės išraiškos dydis, — ji įvertinama vienu tašku. Visi geri poelgiai vertinami vienodai. Jam skiriamas vienas taškas neatsižvelgiant į dovanos dydį. Vyras paprastai mano, kad jis gauna vieną tašką už mažą dovaną ir trisdešimt — už didelę. Kadangi jis nieko neišmano apie moters vertinimo sistemą, tai visą savo dėmesį sutelkia tik į vieną ar dvi didžiules dovanas.

Moteriai nesvarbu vyro meilės išraiškos dydis, ji vertinama vienu tašku; visos dovanos vertinamos vienodai.

Vyras nesupranta, kad moteriai mažmožiai yra tokie pat svarbūs kaip ir dideli dalykai. Kitaip tariant, moteriai padovanota rožė tiek pat verta, kaip ir mokesčių sumokėjimas laiku. Nesuprasdami šio pagrindinio savo vertinimo kriterijų skirtumo, vyrai ir moterys nusimena ir nusivilia tarpusavio santykiais.

Aprašomas pokalbis puikiai tai iliustruoja.

> Konsultacijoje Pamela pasakojo: „Aš tiek daug darau dėl Čako, o jis mane visiškai ignoruoja. Jam terūpi jo darbas."
> Čakas pasakė: „Bet mano darbas suteikia mums galimybę išlaikyti tokį nuostabų namą ir išvykti atostogų. Ji turėtų būti laiminga."
> Pamela taip atsakė: „Man visai nerūpi namas ar mūsų atostogos, jeigu mes nebemylime vienas kito. Man reikia daugiau tavo meilės."
> Čakas tarė: „Tu taip kalbi, tarsi duotum man daug daugiau negu aš tau."
> Pamela atsakė: „Žinoma, daugiau. Aš viską tau darau. Aš skalbiu, verdu valgyti, tvarkau namus ir daug ką. Tu darai tik viena — eini į darbą ir moki mokesčius. O paskui lauki, kad aš daryčiau visa kita."

Čakas yra perspektyvus gydytojas. Jo darbas, kaip ir daugelio kitų profesionalų, varginantis, bet labai pelningas. Jis negalėjo suprasti, kodėl jo žmona Pamela jo neįvertina. Jis dirbo dėl jų gerovės, ir jo šeima neturėjo jokių rūpesčių, bet kai jis grįždavo namo, žmoną rasdavo nusiminusią.

Čakas manė, kad kuo daugiau jis uždirba pinigų, tuo mažiau ką privalo daryti namie, kad įtiktų žmonai. Jis tikėjosi, jog jo gebėjimas parnešti mokesčių čekį mėnesio pabaigoje yra vertinamas mažiausiai trisdešimčia taškų. Įsteigęs savo privačią kliniką ir uždirbdamas dvigubai daugiau, jis pamanė, kad dabar yra vertinamas šešiasdešimčia taškų. Jam net į galvą negalėjo ateiti, kad jo gebėjimas apmokėti mokesčius pagal Pamelos vertinimo sistemą buvo įvertintas tik vienu vieninteliu tašku.

Čakas nežinojo, kad, Pamelos požiūriu, kuo daugiau jis uždirbdavo, tuo mažiau ji gaudavo. Jo naujoji klinika atimdavo iš jo daugiau laiko ir energijos. Dėl to negalėjo nenukentėti jiudviejų su Pamela tarpusavio santykiai. Mat ji tarėsi kas mėnesį pelnanti šešiasdešimt taškų, kai jis tuo tarpu — tik vieną.

Pamelai atrodė, kad ji duoda daugiau, o gauna mažiau. Tai ir vertė ją jaustis neįvertintą bei nelaimingą. Anot Čako, jis dabar duodavo dvigubai daugiau (šešiasdešimt taškų), vadinasi,

būtų turėjęs daugiau gauti ir iš savo žmonos. Jam atrodė, kad viskas gerai, išskyrus tai, kad jo žmona nesijaučia laiminga. Jis kaltino ją per dideliu godumu. Jis manė, jog jo padidėjęs atlyginimas persveria tai, ką ji jam duoda. Šis požiūris Pamelą dar labiau liūdino ir siutino.

Išklausę mano paskaitų, įrašytų kasetėje, Pamela ir Čakas suprato savo problemą ir jai išspręsti pasitelkė meilę. Jų santykiai, krypę skyrybų pusėn, pasikeitė.

Čakas suvokė mažmožių svarbą savo žmonai. Jis pamatė, kaip nuostabiai viskas pasikeitė, jam pradėjus skirti Pamelai daugiau dėmesio. Čakas ėmė suprasti, kad moterims smulkmenos yra ne mažiau svarbios už didelius dalykus. Jis suvokė, kodėl jo darbas vertinamas vienu tašku.

Žinoma, Pamelos liūdesys buvo visiškai pateisinamas. Jai iš tikrųjų labiau reikėjo Čako atidumo, meilės ir rūpinimosi, negu gero ir pasiturimo gyvenimo. Čakas suprato, kad skirdamas daugiau dėmesio savo žmonai, negu pinigams uždirbti, galėjo padaryti ją daug laimingesnę. Jis pripažino, kad veltui dirbo ilgiau, tikėdamasis suteikti jai daugiau laimės. Numanydamas, pagal ką bus vertinami jo darbai, jis galėjo grįžti namo jausdamasis tvirčiau, nes žinojo, kaip ją pradžiuginti.

MAŽMOŽIAI GALI DAUG KĄ PAKEISTI

Vyras gali daugeliu būdų užsidirbti taškų, neįdėdamas per daug pastangų. Užtenka to dėmesio ir energijos, kuri jo jau yra tam skiriama, tereikia pakeisti jos kryptį. Daugelis vyrų puikiai žino apie tuos malonius mažmožius, bet patys jais nepasirūpina, nes neįsivaizduoja jų milžiniškos svarbos moterims. Vyras įsitikinęs, kad smulkmenų negalima lyginti su tikrais darbais, kuriuos jis dėl jos atlieka.

Kai kurie vyrai gali pradėt draugystę būtent nuo tokių mažų dalykėlių, bet po kelių kartų apie juos pamiršta. Kažkokia keista jėga verčia juos rūpintis tik kokio nors didžiulio plano įgyvendinimu. Jie nenori gaišti laiko niekniekiams, kurie tokie nepakeičiami moteriai. Kad patenkintų moterį, vyras turi žinoti, kas padeda jai pasijusti mylimai ir suprastai.

Moterys naudojasi tokia vertinimo sistema ne todėl, kad jos taip nori, bet todėl, kad tai joms būtina. Moterims reikia daugelio meilės pasireiškimų, kad pasijustų mylimos. Joms neužtenka vienos ar dviejų meilės apraiškų, kad ir kokios mielos ar reikšmingos jos būtų.

Vyrui tai gali būti labai sunku suprasti. Norint tai suvokti, reikia įsivaizduoti, kad moterys savyje turi meilės indą, panašų į automobilio benzino baką, kurį kartkarčiais reikia pripildyti. Būtent menkniekiais, vertinamais po tašką, lengviausia tai padaryti. Moteris jaučiasi mylima, kai jos meilės indas pilnas. Tada ji atsako vyrui didesniu meilumu, pasitikėjimu, pripažinimu, palankumu ir paskatinimu. Kad jos meilės indas nuolat būtų pilnas, jį reikia užpildinėti daugeliu smulkmenų.

Toliau pateikiamas sąrašas 101 mažmožio, kurie padeda vyrui išlaikyti sklidiną moters meilės indą.

101 BŪDAS, KAIP UŽSIDIRBTI TAŠKŲ PAGAL MOTERS VERTINIMO SISTEMĄ

1. Apkabinkite ją, vos tik grįžęs namo ir prieš darydamas bet ką kita.
2. Paklauskite ją ką nors tokio, kas parodytų jus nesant abejingą tam, kas jai tą dieną galėjo nutikti (pvz.: „Kaip tau sekėsi pas gydytoją?").
3. Išmokite klausytis ir klausinėti.
4. Nesibauskite jai patarinėti, o tik užjauskite ją.
5. Skirkite jai bent dvidešimt minučių savo dėmesio (tuo metu neskaitykite laikraščių ir neužsiimkite niekuo kitu).
6. Dovanokite jai gėlių ne tik švenčių proga.
7. Suplanuokite savo poilsį prieš kelias dienas ir nelaukite penktadienio vakaro, kad paklaustumėte, ką ji norėtų veikti.
8. Jei ji atsakinga už valgių gaminimą arba jeigu jos eilė virti pietus, o ji atrodo pavargusi, pasisiūlykite tai padaryti pats.
9. Sakykite jai komplimentus dėl jos išvaizdos.

10. Gerbkite jos jausmus, kai ji nusiminusi.
11. Pasisiūlykite padėti, kai ji pavargusi.
12. Skirkite daugiau laiko susirengimui prieš kur nors išvykstant, kad jums nereikėtų skubėti.
13. Kai žinote, kad grįšite vėliau, būtinai jai paskambinkite ir perspėkite.
14. Kai ji prašo jūsų paramos, atsakykite „taip" arba „ne", neverskite jos pasijusti nesmagiai dėl prašymo.
15. Kai jos jausmai užgauti, užjauskite ją ir maždaug taip sakykite: „Apgailestauju, kad tau dėl to taip skaudu." Tada patylėkite; leiskite jai pajusti, kad suprantate jos jausmus. Neaiškinkite jai, kodėl ji neturėtų jaustis įskaudinta ir kad tai ne jūsų kaltė.
16. Kai jums reikia pasislėpti oloje, praneškite tai jai ir užtikrinkite, kad greitai grįšite, bet kol kas jums būtina kai ką apsvarstyti.
17. Kai jau nenorėsite vienumos ir grįšite pas ją, ramiu ir pagarbiu balsu pasikalbėkite su ja apie tai, kas jums kelia nerimą, kad ji neįsivaizduotų nežinia ko.
18. Žiemos metu pasisiūlykite kūrenti židinį.
19. Kai ji su jumis kalba, padėkite į šalį žurnalą ar išjunkite televizorių, kad galėtumėte skirti jai visą savo dėmesį.
20. Jeigu ji visada plauna indus, tai kartais pasisiūlykite tai padaryti, ypač jeigu ji atrodo pavargusi.
21. Pastebėkite jos nuovargį ar liūdesį ir paklauskite, kas jai kelia nerimą, po to pasisiūlykite padėti.
22. Išeidamas paklauskite, ar jai nieko nereikia, ir neužmirškite padaryti tai, ko ji prašė.
23. Pasakykite jai ketinantis eiti popietinio pogulio ar kur nors išvykti.
24. Apkabinkite ją ir paglostykite kelis kartus per dieną.

Apkabinkite ir paglostykite ją kelis kartus per dieną.

25. Paskambinkite jai iš darbo ir pasiteiraukite, kaip ji jaučiasi, ar pasakykite: „Aš tave myliu."
26. Sakykite jai: „Aš tave myliu", mažiausiai porą kartų per dieną.
27. Pasiklokite lovą ir sutvarkykite miegamąjį.
28. Jeigu ji skalbia jūsų kojines, tai išverskite jas gerąja puse į viršų, kad jai nereikėtų to daryti.
29. Išneškite šiukšles.
30. Kai išvykstate už miesto, palikite jai savo adresą, kad jus būtų galima rasti, ir paskambinkite jai pranešdamas, jog saugiai atvykote.
31. Nuplaukite jos automobilį.
32. Nuplaukite savo automobilį ir išvalykite jo vidų, prieš kur nors su ja važiuodamas.
33. Prieš mylėdamasis nusiprauskite ir pasikvėpinkite, jeigu jai tai patinka.
34. Jeigu jai nepatinka koks nors žmogus, palaikykite jos pusę.
35. Pasisiūlykite jai padaryti nugaros, kaklo ar kojų (arba trejopą) masažą.
36. Kartais šiaip sau parodykite švelnumą ir prisiglauskite prie jos.
37. Būkite kantrus, kai ji dalijasi savo išgyvenimais. Nežvilgčiokite į laikrodį.
38. Neperjunginėkite kanalų, kai ji kartu su jumis žiūri televizorių.
39. Nedemonstruokite savo jausmų viešai.
40. Laikantis už rankų, jūsų ranka neturi būti suglebusi.
41. Žinokite, kuriuos gėrimus ji mėgsta, kad galėtumėte jai pasiūlyti kurį nors iš jų.
42. Pasiūlykite aplankyti vis kitus restoranus; neužkraukite planavimo — kur eiti — ant jos pečių.

43. Nupirkite mėnesinius abonementus į teatrą, baletą, operą ar simfoninius koncertus — nelygu kas jai patinka.
44. Raskite progų abiem apsivilkti išeiginiais drabužiais.
45. Būkite kantrus, kai ji vėluoja arba sugalvoja persirengti.
46. Būdami pobūvyje, skirkite jai daugiau dėmesio negu kitiems.
47. Ji turi būti jums svarbesnė už vaikus. Jūsų dėmesys jai visada turi būti didesnis negu vaikams, ir vaikai turi tai matyti.
48. Pirkite jai mažų dovanėlių, pavyzdžiui, dėžutę saldainių ar parfumerijos rinkinį.
49. Nupirkite jai kokį drabužį (pasiimkite į parduotuvę savo partnerės nuotrauką, jos išmatavimus ir paprašykite parduotuvės darbuotojų parinkti jai apdarą.)
50. Nufotografuokite ją įvairių įvykių proga.
51. Kartais suorganizuokite romantiškus pabėgimus.
52. Ji turi žinoti, kad piniginėje nešiojatės jos nuotrauką ir kartkarčiais ją pakeičiate.
53. Kai kartu apsistojate viešbutyje, užsisakykite į numerį šampano, sulčių ar gražių gėlių.
54. Parašykite jai atviruką ar ką nors panašaus įvairiomis progomis.
55. Pasisiūlykite vairuoti, kai jums reikia važiuoti tolimus atstumus.
56. Kai ji kartu su jumis, automobiliu važiuokite lėtai ir atidžiai. Neužmirškite, kad ji tokia bejėgė sėdi priekinėje sėdynėje.
57. Pajuskite jos nuotaikas ir komentuokite jas: „Tu šiandien atrodai labai liūdna" arba „Tu atrodai pavargusi", o tada galite paklausti: „Kaip tau šiandien sekėsi?"
58. Kai kur nors su ja važiuojate, būkite tikras, kad sugebėsite rasti kelią ir kad ji nesijaus atsakinga už tai, jog netyčia pasiklydote.

59. Eikite kartu pašokti arba lankykite šokio pamokas.
60. Nustebinkite ją meilės eilėraščiu ar poema.
61. Elkitės su ja taip, kaip tada, kai buvote tik ką susipažinę.
62. Pasisiūlykite ką nors sutaisyti. Paklauskite: „Gal reikia ką nors sutaisyti? Aš dabar turiu atliekamo laiko." Nesiimkite daugiau, negu sugebate.
63. Pasisiūlykite pagaląsti virtuvinius peilius.
64. Nusipirkite superklijų, kad galėtumėte pataisyti sulūžusius daiktus.
65. Pakeiskite lemputes, vos tik jos perdega.
66. Padėkite rūšiuoti šiukšles.
67. Skaitykite garsiai ištraukas iš laikraščių, kurios ją sudomintų.
68. Užsirašykite, kas jai skambino, kai jos nebuvo, kad ji tai žinotų.
69. Nusiprausę iššluostykite vonios grindis.
70. Atidarykite jai duris.
71. Padėkite panešti pirkinius.
72. Pasisiūlykite pavežti sunkius krovinius.
73. Kelionių metu jūs turite būti atsakingas už lagaminus.
74. Jeigu ji plauna indus, padėkite jai atlikti sunkesnį darbą, pavyzdžiui, iššveisti puodus.
75. Sudarykite sąrašą, ką reikia pataisyti, ir palikite jį virtuvėje. Kai tik turėsite laisvo laiko, pataisykite ką nors iš to sąrašo. Neleiskite per ilgai užsigulėti kokiam nors sulūžusiam ar sugedusiam daiktui.
76. Kai ji gamina valgį, girkite jos sugebėjimus.
77. Klausydamasis jos, žvelkite jai į akis.
78. Kai su ja kalbate, palieskite ją retkarčiais ranka.
79. Pasidomėkite, ką ji veikia visą dieną, kokias knygas skaito ir su kokiais žmonėmis bendrauja.

80. Klausydamasis jos, patikinkite, kad tikrai jos klausotės, tokiais žodelyčiais: „aha", „och", „hm."
81. Klausinėkite jos, kaip ji jaučiasi.
82. Jeigu ji sirgo, paklauskite, kaip dabar jaučiasi, ar jai jau geriau.
83. Jeigu ji pavargusi, pasisiūlykite padaryti arbatos.
84. Stenkitės eiti gulti vienu metu.
85. Pabučiuokite ją ir atsisveikinkite prieš išvykdamas.
86. Juokitės iš jos pasakojamų juokų ar juokingų atsitikimų.
87. Visada padėkokite jai, kai ji ką nors jūsų labui padaro.
88. Pastebėkite, kad ji pakeitė šukuoseną, ir pasakykite, jog ji jai labai tinka.
89. Raskite laiko pabūti dviese.
90. Neatsakinėkite į telefoną intymių išgyvenimų metu arba tada, kai ji dalijasi su jumis savo jausmais.
91. Kartu išsirenkite pasivažinėti dviračiais, nors tai truktų ir labai trumpai.
92. Suorganizuokite iškylų. (Neužmirškite staltiesės.)
93. Jeigu ji rengiasi skalbti, padėkite jai surūšiuoti skalbinius ar pasisiūlykite pats išskalbti.
94. Išeikite pasivaikščioti tik su ja, be vaikų.
95. Elkitės taip, kad ji žinotų, jog trokštate daryti tai, ko ji nori, bet taip pat ir tai, ko jūs pats norite. Būkite rūpestingas, bet nevaidinkite kankinio.
96. Leiskite jai suprasti, kad jums jos trūko, kai tūnojote oloje.
97. Parneškite namo jos mėgstamo pyrago ar jos dievinamų saldumynų.
98. Jeigu ji visada eina pirkti maisto, pasisiūlykite tai padaryti pats.

99. Neprisivalgykite romantiškomis progomis tiek, kad po to pasidarytumėt viskam abejingas.
100. Paprašykite jos pridurti ką nors prie šio sąrašo.
101. Palikite uždengtą klozetą.

MAŽMOŽIAIS PADAROMI STEBUKLAI

Nuostabu, kai žmona iš vyro gauna mažų dovanėlių. Tada jos meilės indas nuolat būna sklidinas ir taškų surenkama tiek, kiek reikia. Kai taškų surinkta pakankamai, moteris jaučiasi mylima ir dėl to gali būti daug meilesnė vyrui. Moteris, kuri žino esanti mylima, gali mylėti nejausdama nuoskaudos.

Mažos dovanėlės malonios ne tik moterims, bet ir vyrams. Jo apmaudą mažmožiais pavyks išsklaidyti ne prasčiau, kaip ir jos. Jis pajunta jėgų antplūdį, nes jie abu žino pakankamai rūpintys vienas kitam. Tuomet ir jis, ir ji būna patenkinti.

Ko reikia vyrui

Vyras neturi užmiršti tų malonių smulkmenų, o moteris neturi pamiršt įvertinti to, ką jis dėl jos daro. Šypsena ir padėka ji gali leist jam suprasti, kad jis gavo eilinį tašką. Vyrui reikia pritarimo ir padrąsinimo, kad nesustotų pusiaukelėje. Jis turi jausti, kad tai, ką jis daro, jai ką nors reiškia. Matydamas jos visišką abejingumą, jis paprasčiausiai nustoja tai daryti. Moteris turi jam aiškiai parodyti, kad įvertino jo pastangas.

Tai nereiškia ją turint vaizduoti, jog viskas yra be galo puiku, jeigu jis už ją išnešė šiukšles. Bet ji gali paprasčiausiai pastebėti, kad jis tai padarė, ir už tai jam padėkoti. Tai tik sužadins abipusę meilę.

Kokius vyro ypatumus turi pripažinti moteris

Moteris turi pripažinti instinktyvų vyro siekimą atlikti ką nors svarbaus ir didaus ir tai, kad jis nelabai vertina visokius mažmožius. Jai nebus taip skaudu, kai ji žinos apie šį vyrų ypatumą. Užuot priekaištavus jam, kad gauna iš jo mažiau, moteris galėtų

kartu su juo pabandyt išspręsti šią problemą. Ji gali nuolat kartoti, kaip vertina visas malonias smulkmenas, kurias jis dėl jos daro, ir kad jis sunkiai ir rūpestingai dirba.

Moteriai dera atsiminti, kad jeigu jis užmiršo padaryt kokį menką darbelį, tai nereiškia, jog jis jos nemyli. Tiesiog jis sutelkė per daug dėmesio į vieną didelį darbą. Ji neturėtų dėl to jo bausti ar jam priekaištauti, o paprasčiausiai galėtų padrąsinti jį, paprašydama paramos. Vyras išmoks vertinti mažų darbų svarbą, kai bus už tai įvertinamas ir paskatinamas. Jis pasidarys savarankiškesnis ir laimingesnis, daugiau laiko leis su savo žmona ir šeima.

KAIP NUKREIPTI SAVO ENERGIJĄ IR DĖMESĮ KITA LINKME

Prisimenu pirmą bandymą nukreipti savo energiją į malonias smulkmenas. Buvau visai pasinėręs į darbą, kai mes su Bone susituokėme. Be knygų rašymo ir paskaitų, aš dar privačiai konsultuodavau žmones penkiasdešimt valandų per savaitę. Pirmais vedybų metais ji nuolat man kartodavo, kad mes praleidžiame per mažai laiko drauge. Ji bandydavo pasidalyti savo jausmais su manimi.

Kartais savo jausmus ji reikšdavo laiškais. Mes tai vadiname Meilės Laišku. Jis visada baigiasi meiliai, o jame išreikštas ir pyktis, ir liūdesys, ir baimė, ir gailestis. Vienuoliktame skyriuje plačiau išnagrinėsime Meilės Laiškų rašymo būdus ir svarbą. Šiame Meilės Laiške ji rašė apie tai, kad aš per daug laiko skiriu savo darbui.

> Brangus Džonai,
>
> Rašau tau šį laišką, norėdama pasidalyti savo jausmais. Aš nenoriu tau nurodinėti, ką turėtum daryti. Tiesiog noriu, kad tu suprastum, ką aš jaučiu.
>
> Aš pykstu, kad tiek daug laiko praleidi darbe. Pykstu, kad tu grįžti namo išsekęs ir pavargęs. Aš noriu daugiau laiko būti su tavimi.

Man skaudu jausti, kad klientais tu rūpiniesi labiau negu manimi. Man liūdna, kad tu visada pavargęs. Man tavęs labai trūksta.

Bijau, kad tu nelinkęs būti su manimi. Nenoriu būti kliūtis tavo gyvenime. Negalvok, kad aš per daug reikli. Baiminuosi, jog mano jausmai tau nėra labai svarbūs.

Atleisk, jeigu tau skaudu tai girdėti. Žinau, kad tu darai viską, ką gali. Aš tikrai vertinu sunkų tavo triūsą.

Myliu tave,
Bonė

Perskaitęs šį laišką, supratau, kad iš tikrųjų klientai man buvo svarbesni už Bonę. Darbe visą dėmesį skyręs kitiems, grįždavau namo išsekęs ir visiškai nepastebėdavau savo žmonos.

Kai vyras per daug dirba

Aš ignoravau ją ne dėl to, kad jos nemylėjau. Tiesiog nebeturėjau ką jai duoti. Aš naiviai tikėjausi, jog dirbdamas galėsiu užtikrinti jai geresnį gyvenimą. Kai sužinojau apie jos tikruosius jausmus, sugalvojau, kaip pataisyti padėtį.

Užuot per dieną priėmęs aštuonis klientus, aš pradėjau priimti septynis. Įsivaizdavau, kad aštuntasis yra mano žmona. Dabar grįždavau namo valanda anksčiau. Sakydavau sau, kad žmona yra svarbiausias klientas. Aš pradėjau jai skirti ir tokį pat dėmesį kaip klientui. Grįžęs namo, darydavau įvairius mažmožius, kurie jai galėjo patikti. Mano planas pavyko. Laimingesni buvom abu.

Jausdamas žmonos dėkingumą ir supratimą už tokią paramą jai ir šeimai, aš nebesistengiau to siekti savo darbu. Ir mūsų santykiai pasidarė daug malonesni, ir mano darbas duodavo geresnių rezultatų, kai lioviausi dirbti taip sunkiai.

Aš padariau atradimą: mano darbe atsispindėjo šeimyninės problemos. Supratau, kad geresnius darbo rezultatus lėmė ne tik mano sunkus triūsas. Jie labai priklausė nuo mano pasitikėjimo

savimi ir kitų pasitikėjimo manimi. Kai aš pasijutau mylimas savo šeimos, pasidariau labiau savimi pasitikintis, taip pat ir kiti pradėjo labiau manimi pasitikėti ir vertinti mano pastangas.

Kaip moteris gali padėti

Taip pasikeisti man labai padėjo Bonė. Ji ne tik dalydavosi su manim švelniausiais, nuoširdžiausiais jausmais, bet ir nuolat primygtinai prašydavo ką nors dėl jos padaryti, po to už tai širdingai padėkodavo. Galiausiai aš supratau, kaip puiku būti mylimam už mažus malonius darbelius. Aš jau netroškau daryti tik didžių dalykų. Tai buvo persilaužimas.

KAIP MOTERIAI DERĖTŲ VERTINTI VYRO PASTANGAS

Moterims būdinga mažmožius vertinti taip pat, kaip ir didelius dalykus. Tai tikras prakeikimas vyrams. Daugelis vyrų siekia vis didesnio pasisekimo, nes tikisi užsitarnauti meilę. Širdyje jie trokšta kitų meilės ir pasitikėjimo. Jie nežino, kad tą meilę ir pasitikėjimą lengvai gali pelnyti ir be didesnių laimėjimų.

Daugelis vyrų siekia vis didesnių laimėjimų, nes tikisi, kad tai padės jiems užsitarnauti meilę.

Moteris gali padėt vyrui išsigydyti nuo šios aistros, vertindama mielus mažmožius, kuriuos jis dėl jos daro. Jai reikia suprasti, kaip tai yra svarbu vyrui, bet, kita vertus, nepersistengti su įvertinimais. Ji neturi bandyt slėpti savo nepasitenkinimo.

KAIP IŠGYDYTI NEPASITENKINIMO GRIPĄ

Moteris instinktyviai vertina malonius mažmožius. To ji neparodo tik tada, kai nežino, kad vyrui yra svarbu būti vertinamam, arba tada, kai mano vyrą nesant nusipelniusį pagyrimo ar padėkos. Kai moteris nesijaučia mylima ir suprasta, jai sunku įvertin-

ti tai, ką vyras dėl jos daro. Ji nepatenkinta tuo, jog vyrui davė daug daugiau negu jis jai. Tai trukdo jai tinkamai įvertinti vyro pastangas.

Tas jos nepasitenkinimas yra panašus į gripą ar persišaldymą. Kai moteris serga nepasitenkinimu, ji nevertina vyro pastangų, nes jaučiasi padariusi daug daugiau, ir tai persveria jo pastangas.

Kai rezultatas yra keturiasdešimt prieš dešimt moters naudai, ji pradeda jausti didelį nepasitenkinimą. Su moterimi darosi kažkas keista. Ji visiškai nesąmoningai iš savo keturiasdešimties taškų atima jo dešimt ir vertina tarpusavio rezultatą kaip trisdešimt prieš nulį savo naudai. Matematiškai jos jausmai suprantami, bet tai netaikytina tikrovėje.

Kai ji atima jo taškus iš savo, jam nelieka nieko, bet jo pastangos juk nėra lygios nuliui. Jis užsidirba dešimt taškų, o ne nulį. Jos veidas ar šaltos gaidos balse, jam grįžus namo, sako, kad jis yra visiškas nulis. Ji neigia tai, ką jis dėl jos padarė. Ji su juo elgiasi taip, tarsi jis būtų visiškai nieko nevertas, nors jis ir pelno dešimt taškų.

Moteris neįvertina vyro taškų todėl, kad jaučiasi nemylima. Nelygus taškų santykis verčia ją jaustis nemylimą. Taip jausdamasi, ji negali deramai įvertinti jo sąžiningai uždirbtų dešimties taškų. Žinoma, tai nėra garbinga, bet taip yra.

Vyras, kuris jaučiasi visiškai nevertinamas, praranda norą stengtis ką nors gera nuveikti. Jis užsikrečia nepasitenkinimo gripu. O jos nepasitenkinimas dar padidėja, ir padėtis eina vis blogyn. Jos nepasitenkinimo gripas progresuoja.

Ką ji gali padaryti

Vienintelis būdas atsikratyti šios bėdos yra abipusis supratimas. Jam reikia jos įvertinimo, o jai — jo atjautos ir paramos. Kitaip jų liga progresuos.

Moteris turėtų imtis atsakomybės dėl šios padėties ištaisymo. Ji turi pažaboti savo norą duoti daugiau ir pasistengt nekreipti dėmesio į skirtumą tarp judviejų rezultatų. Jai derėtų elgtis tarytum sergant gripu ar persišaldžius ir pailsėti nuo per di-

delio aukojimosi. Ji turi tausoti savo sveikatą ir leist savo partneriui labiau ja rūpintis.

Nepatenkinta moteris dažniausiai neduoda savo partneriui progos suteikti jai paramos arba, jam mėginant tai daryti, nepriima jos ir įvertina jo pastangas dar vienu nuliu. Ji užtrenkia duris prieš pat jo nosį. Ji galėtų nustot jį kaltinti ir pradėt skaičiuoti judviejų uždirbtus taškus iš naujo, užmiršti, kas buvo seniau, ir taip pataisyti situaciją.

Ką jis gali padaryti

Kai vyras pajunta, kad jo pastangos nevertinamos, jis iš viso nustoja stengtis. Jiedviem bus lengviau išbristi iš šios padėties, jei jis supras, jog sergant nepasitenkinimu jai sunku jį įvertinti.

Jo paties nepasitenkinimas sumažės suvokus, kad jai kurį laiką reikia gauti daugiau, o paskui ji vėl galės jam būti tokia kaip buvus. Jis turi dažniau pamaloninti ją įvairiais mažmožiais ir susitaikyti su tuo, jog tam tikrą laiką bus jos neįvertintas. Ištverti tą laikiną jos nepalankumą jam padės supratimas, kad jis pats ją užkrėtė nepasitenkinimo gripu, nes nedarė malonių smulkmenų. Tai žinodamas, jis duos daugiau, nesitikėdamas daugiau gauti, kol ji visiškai nepasveiks. Matant išeitį jam bus kur kas lengviau įveikti savo nepasitenkinimą. Jeigu ji įvertins jo atsidavimą ir ims rodyti meilę ir dėkingumą, pusiausvyra atsistatys labai greitai.

KODĖL VYRAI DUODA MAŽIAU

Vyrai retai nori gauti daugiau, o duoti mažiau. Bet visi pripažįsta, kad tarpusavio santykiuose vyrai duoda mažiau. Galbūt jūs irgi tai patyrėte. Moterys dažnai aiškina, kad jų partneriai iš pradžių buvę labai švelnūs, o paskui pasidarę visiškai pasyvūs. Vyrai taip pat jaučiasi apgauti. Iš pradžių jų moterys buvo tokios meilios ir supratingos, o vėliau pasidarė reiklios ir pagiežingos. Nesistebėsime, kad taip atsitiko, jei žinosime, kaip skirtingai vyrai ir moterys skiria taškus.

Yra penkios pagrindinės vyrų nepakankamo atsidavimo ir dosnumo priežastys.

1. ***Marsiečiai idealizuoja garbingumą.*** Vyras, visą savo energiją atidavęs vienam didžiuliam darbui, mano, kad tuo užsitarnavo penkiasdešimt taškų. Jis ramiausiai grįžta namo ir sėdi, laukdamas, kada jo žmona atidirbs už savo penkiasdešimt taškų. Jis nežino, kad pagal jos vertinimo sistemą teturi vieną tašką. Jis daugiau nieko nedaro todėl, kad, jo manymu, nuveikė pakankamai.

Jam atrodo, kad tai yra visiškai garbinga ir meilu iš jo pusės. Jis leidžia jai uždirbti penkiasdešimt taškų, kad santykis išsilygintų. Mat jis nenumano, kad jo sunkus darbas tėra vertas vieno taško. Jo garbingumo modelis galios tik tada, kai jis žinos, jog ji skiria po tašką už kiekvieną meilės pasireiškimą. Iš to pastebėjimo gali padaryti praktines išvadas tiek vyrai, tiek moterys.

Vyrams. Atminkite, kad moterys vienodai vertina *ir* mažus, *ir* didelius dalykus. Visi meilės pasireiškimai yra lygūs. Išvengsite abipusio nepasitenkinimo, jei teiksite mažas mielas dovanėles, kurios gali daug ką pakeisti. Nesitikėkite moterį būsiant visai patenkintą, jeigu ji negavo pakankamo kiekio meilės dovanėlių, — nesvarbu, didelių ar mažų.

Moterims. Atminkite, kad vyrai yra iš Marso; jie nežino, kad reikia daryti ir mažmožius. Jie duoda mažiau ne todėl, kad jūsų nemyli. Ne, jie tiesiog mano jau paskyrę jums pakankamai dėmesio ir pastangų. Jūs čia niekuo dėta. Užgniaužkite nuoskaudą ir padrąsinkite jį, paprašydama dar kartą pagalbos. Nelaukite, kol išseks jūsų kantrybė ir jėgos arba kol taškų skirtumas pasidarys labai žymus. Nereikalaukite jo paramos, tikėkite, kad jis pats nori jums padėti, nors jam reikia šiokio tokio paskatinimo.

2. ***Venerietės idealizuoja besąlygišką meilę.*** Moteris aukojasi tol, kol pastebi, jog yra visiškai išsekusi ir jog gavo daug mažiau, negu atidavė. Moterys tikisi, kad vyrai aukosis taip pat, kaip ir jos, ir laiku nestabtelėja suskaičiuot taškų kaip kad vyrai.

Tuo tarpu vyrai elgiasi kitaip. Vyras duoda tol, kol rezultatas, jo vertinimu, pakrypsta jo naudai, o paskui liaujasi. Būdamas tikras, kad davė labai daug, vyras sėdi, laukdamas, kol moteris jį pasivys.

Kai moteris atrodo dėl ko nors patenkinta, vyras instinktyviai jaučia gaunantis iš jos taškų ir mano privaląs jai atsilyginti tuo pačiu. Jis nuspręs, kad per mažai davė. Vyras niekada nesustos, kol, jo manymu, taškų santykis nebus persvertas jo naudai. Tačiau jam nepatiks, jeigu iš jo reikalaus duoti dar, kai jis tikisi davęs pakankamai. Atminkite tai. Šypsena moters veide, jo manymu, reiškia, jog rezultatas yra maždaug lygus. Jis nenumano, kad venerietės šypsosi tol, kol rezultatas nepasidaro trisdešimt prieš nulį jų naudai. Šituos pastebėjimus vyrai ir moterys gali sėkmingai pritaikyti praktiškai.

Vyrams. Atminkite, kad šypsena moters veide nereiškia, jog rezultatas yra lygus.

Moterims. Atminkite, kad kai jūs vyrui besąlygiškai aukojatės, jis mano, kad rezultatas vis dar yra lygus. Jeigu norite, kad vyras nesiliautų daryt dėl jūsų malonių mažmožių, pabandykite mandagiai ir švelniai sustoti. Leiskite jam teikti jums mielas dovanėles. Padrąsinkite jį, prašydama paramos, vėliau už tai jam padėkokite.

3. Marsiečiai duoda, kai jų paprašo. Marsiečiai didžiuojasi savo sugebėjimais. Jie neprašo pagalbos, kol be jos išsiverčia. Marse nemandagu neprašomam siūlytis padėti.

Venerietės atvirkščiai — ir neprašytos siūlosi padėti. Žmogui, kurį myli, jos padeda kaip galėdamos. Jos nelaukia, kol jų paprašys, ir kuo labiau jos myli, tuo labiau aukojasi.

Kai vyras nesisiūlo padėti, moteris tariasi, kad jis jos nemyli. Ji net norės išbandyti jo meilę, neprašydama paramos, o laukdama, kol jis pats ją pasiūlys. O kai jis nesusipranta to padaryti, ji juo pasipiktina. Moteris nežino, kad jis laukia jos pačios prašant, nenorėdamas pasirodyti nemandagus.

Žinome, jog vyrams labai svarbu, kad rezultatas būtų lygus. Kai vyras jaučiasi davęs daugiau nei gavęs, jis instinktyviai tikisi didesnės paramos; jis jaučiasi jos nusipelnęs ir pradeda prašyti daugiau. Ir atvirkščiai, jei jis jaučiasi davęs mažiau, tai niekada neprašys paramos. Jis instinktyviai nesikreips į ją pagalbos, o ieškos būdų, kaip jai suteikti savo paramą.

Kai moteris neprašo jo paramos, vyras klaidingai mano, kad rezultatas yra lygus arba kad jis davė daugiau už ją. Jis nežino, jog ji laukia, kol jis pasisiūlys padėti.

Šitas trečias pastebėjimas irgi gali būti naudingas praktiškai.

Moterims. Atminkite, jog vyras laukia, kad jam pasakytumėte, kada ir kiek jis turi jus paremti. Jis laukia jūsų prašymo. Jam būna viskas aišku, kai ji paprašo labiau ja pasirūpinti arba be užuolankų pasako, jog jis turėtų tai padaryti. Mat prašomas jis žino, ko ji iš jo nori. Daugelis vyrų patys nežino, ką jie turėtų daryti. Net tuomet, kai jaučia per mažai skiriąs jai dėmesio, kol ji atvirai nepaprašys jo paramos, jis gali dar labiau atsiduoti dideliems darbams, pavyzdžiui, savo darbui, tikėdamasis, kad geresnė sėkmė darbe ar didesnis uždarbis padės sutvarkyti tuos reikalus.

Vyrams. Atminkite, kad moteris instinktyviai neprašo paramos, kai jai jos iš tiesų reikia. Ji tikisi, kad jūs pats pasisiūlysite padėti, jeigu ją mylite. Stenkitės pradžiuginti ją maloniais mažmožiais.

4. Venerietės visada mielai duoda daugiau, nors rezultatas ir nėra lygus. Vyrai nežino, kad jeigu jie prašo paramos, tai moteris visada suteiks ją net ir esant nelygiam rezultatui. Jeigu gali padėti savo vyrui, jos padės. Tada jai visiškai nerūpi bendras rezultatas. Vyrai turi būti atsargūs ir neprašyti per daug. Jeigu ji jaučia duodanti daugiau negu gaunanti, tai po kurio laiko pasipiktins, kad jūs nesiūlote jai pakankamai paramos.

Vyrai klaidingai mano, kad kol ji sutinka jam padėti, tai ir pati gauna iš jo tiek, kiek jai reikia. Jis tariasi, kad rezultatas yra lygus, nors taip nėra.

Pamenu, kad pirmus dvejus mūsų santuokos metus aš kartą per savaitę nueidavau su žmona į kiną. Vieną dieną ji supyko ant manęs ir pasakė: „Mes visada darome tai, ko tu nori. Niekada nedarome to, ko norėčiau aš."

Aš buvau labai nustebintas. Juk ji mielai, neprieštaraudama eidavo su manimi į kiną, taigi maniau, kad ji mėgsta kiną taip pat, kaip ir aš.

Retkarčiais ji užsimindavo norinti nueiti į operos teatrą arba į simfoninės muzikos koncertą. Kai važiuodavome pro kultūros namus, ji sakydavo: „O, pažiūrėk, atrodo čia įvyks įdomus vakaras, gal ir mums nuėjus."

Bet po poros dienų aš pasiūlydavau: „Nueikime į šitą filmą, aš esu skaitęs apie jį gerų atsiliepimų."

Ir ji patenkinta sutikdavo, atsakydama: „Gerai."

Aš maniau, kad jai tas teikia džiaugsmą, kaip ir man. Žinoma, ji džiaugėsi, galėdama pabūt kartu su manimi, ir kinas jai nerūpėjo. Iš tiesų *ji* norėdavo eiti į kultūros namuose vykstantį renginį. Štai kodėl ji man apie tai užsimindavo. Bet kadangi ji sutikdavo eiti į kiną, tai aš nė nepagalvojau, kad ji aukojasi, norėdama matyti mane patenkintą.

Šį pastebėjimą gali sau prisitaikyti ir vyrai, ir moterys.

Vyrams. Atminkite, kad jeigu ji sutinka su jūsų pageidavimais, tai nereiškia, kad rezultatas yra lygus. Rezultatą ji gali vertinti dvidešimt prieš nulį, bet ir toliau sėkmingai sakys: „Žinoma, aš nunešiu tavo drabužius į valyklą" arba „Gerai, aš paskambinsiu už tave."

Tai, kad ji sutinka padaryt ką nors jūsų paprašyta, nereiškia, kad ji to nori. Paklauskite, ką ji nori daryti. Sužinokite, kas jai patinka, o tada pasiūlykite jai nueiti ten, kur ji nori.

Moterims. Atminkite, kad jeigu jūs sutiksite su visais vyro pasiūlymais, jis manys, kad rezultatą persvėrė savo naudai arba kad šis yra bent lygus. Jeigu duodate daugiau nei gaunate, nustokite visada su juo sutikti. Verčiau gražiai paprašykite, kad jis labiau pasirūpintų jumis.

5. Marsiečiai skiria baudos taškus. Moterys nežino, kad vyrai, pasijutę nemylimi ir nepalankiai vertinami, skiria baudos taškus. Kai moteris vyru nepasitiki, jį atstumia, jo nepateisina ar negerbia, jis skiria jai baudos taškus.

Pavyzdžiui, jeigu vyras jaučiasi nemylimas ar įskaudintas dėl to, kad moteris nepritarė kokiam nors jo poelgiui, jis mano esąs teisus, nubraukdamas taškus, kuriuos ji buvo užsidirbusi. Jeigu ji turėjo dešimt taškų, o jis pasijuto jos įskaudintas, tai jis sureaguos, nubraukdamas tuos jos taškus. Jeigu jis jaučia didelę nuoskaudą, tai gali net paskirti jai minus dvidešimt taškų. Tuomet rezultatas bus dešimt taškų jo naudai, nors prieš porą minučių ji turėjo dešimčia taškų daugiau už jį.

Moteriai tai visiškai nesuprantama. Tarkim, ji užsidirbo trisdešimt taškų. O jis supykęs visus taškus nubraukė. Jis jaučiasi pasielgęs teisingai ir dabar mano esąs jai nieko neskolingas. Jo manymu, tai visiškai garbinga. Matematiškai tai tikslu, bet realiam gyvenimui netaikytina.

Baudos taškai labai neigiamai veikia tarpusavio santykius: moteris nepriima vyro pasiūlymų, o vyras skiria jai mažiau dėmesio. Nubraukęs viską, ką ji dėl jo padarė, jis praranda stimulą ką nors daryti jos labui. Jis pasidaro pasyvus. Iš šio penktojo pastebėjimo galima kai ko pasimokyti.

Vyrams. Atminkite, kad skirti baudos taškus negarbinga ir nerezultatyvu. Kai jaučiatės jos įskaudintas, atleiskite jai — prisiminkite, kiek gero ji jums yra padariusi — ir nebauskite jos. Užuot skyręs baudos taškus, paprašykite jos paramos, ir ji jums ją suteiks. Pagarbiai pasakykite jai, kad ji jus labai įskaudino. Informuodami ją apie tai, duokite progos atsiprašyti. Bausmė tikrai nepadės! Jūs pasijusite daug geriau, jei suteiksite jai galimybę duoti jums tai, ko jums iš tikrųjų reikia. Atminkite, kad ji yra kilusi iš Veneros, tad nežino, nei ko jums reikia, nei kaip labai jus įskaudino.

Moterims. Atminkite, kad vyrai yra linkę skirti baudos taškus. Jūs galite to išvengti dviem būdais.

Pirma, jūs turite konstatuoti, kad jis elgiasi nesąžiningai, nubraukdamas jūsų taškus. Ramiai ir gražiai paaiškinkite jam, kaip jūs tuo metu jaučiatės. Kitame skyriuje mes išsiaiškinsime, kaip dera reikšti neigiamus ir nemalonius jausmus.

Antra, jo elgesys — tai, kad jis nubraukia jūsų taškus, — jūsų taip neskaudins, jei suprasite, kad jis taip elgiasi iš nusiminimo, nes jaučia, kad jūs jo nemylite. Vos tik pasijutęs mylimas ir palaikomas jis kaipmat grąžins jums jūsų taškus. Kuo labiau jis jausis mylimas dėl įvairių jūsų labui daromų malonių mažmožių, tuo rečiau skirs jums baudos taškus.

Įsidėmėkite, jog vyrui reikia skirtingų meilės rūšių, kad nejaustų nuoskaudos. Kai suprasite, kaip smarkiai jis buvo įskaudintas, leiskite jam pajusti jūsų apgailestavimą. Svarbiausia suteikti jam tą meilę, kurios jis negavo. Jeigu jis jaučiasi nesuprastas, parodykite, jog suprantate jį; jeigu jis jaučiasi atstumtas, išreikškite jam savo pritarimą; jeigu jaučia jūsų nepasitikėjimą, tai užtikrinkite, kad visiškai juo pasikliaujate; jeigu jis jaučia, kad jūs nepateisinate jo poelgių, tai parodykite esanti patenkinta viskuo, ką jis nuveikė. Kai vyras pasijus mylimas, jis nustos skirti baudos taškus.

Sunkiausia yra suvokti, kas sukėlė jam nuoskaudą. Mat kai vyras įlenda į olą, jis pats nežino, kas jį įskaudino. Vėliau jis dažniausiai nekalba apie tai. Kaip moteris gali sužinoti, kuo būtent užgavo vyro jausmus? Skaitydama šią knygą jūs patirsite, kad vyrams reikia skirtingų meilės rūšių, — tai, apie ką niekada nepagalvojote.

Moteris dar gali sužinoti, kas atsitiko, bendraudama. Kaip rašyta anksčiau, kuo atviresnė bus moteris ir kuo nuoširdžiau dalysis savo jausmais, tuo labiau atsivers vyras ir lengviau atskleis tai, kas jį žeidžia ir sukelia jam skausmą.

KAIP VYRAI SKIRIA TAŠKUS

Vyrai taškus skiria kitaip negu moterys. Kaskart, kai moteris pritaria tam, ką jis dėl jos padarė, ir tai įvertina, jis skiria jai vieną tašką. Kad rezultatas tarpusavio santykiuose būtų lygus, vyrui, be meilės, iš tikrųjų nieko daugiau nereikia. Moterys neįvertina savo meilės galios ir dažnai bando užsitarnauti vyro meilę, darydamos daugiau, negu nori.

Kai moteris įvertina tai, ką vyras dėl jos padarė, jis gauna pakankamai meilės. Atminkite, kad vyrui svarbiausia yra įvertinimas. Žinoma, vyras taip pat nori, kad moteris lygiai su juo dalytųsi kasdienio gyvenimo rūpesčiais, bet jeigu jis nesijaučia įvertintas, tai jos prisiimama rūpesčių dalis jam mažai ką reiškia ar visai nerūpi.

Žinoma, vyras nori, kad moteris lygiai su juo dalytųsi kasdienio gyvenimo rūpesčiais, bet jeigu jis nesijaučia įvertintas, tai jos prisiimama rūpesčių dalis jam mažai ką reiškia.

Taip pat ir moteris negali įvertinti jo didžiulių pastangų jai įtikti, jeigu jis nedžiugina jos maloniomis smulkmenomis. Tie mieli mažmožiai patenkina moters poreikį būti gerbiamai, rūpimai ir suprastai.

Vyras jaučiasi mylimas tada, kai moteris su meile reaguoja į tai, ką jis dėl jos padarė. Jis taip pat turi savyje meilės indą, bet jis nebūtinai pripildomas tuo, ką moteris dėl jo padaro. Vyro meilės indą gali pripildyti moters reakcija į jo poelgius arba jos jausmai jam.

Kai moteris ruošia valgį savo vyrui, jis jai skiria vieną arba dešimt taškų, nelygu ką ji jaučia jam tuo metu. Jeigu moteris yra dėl ko nors pasipiktinusi vyru, tai jos pagamintas valgis jam reikš labai mažai, jis gali net nubraukti porą jos taškų už tai, kad ji juo nepatenkinta. Norint, kad vyras būtų visiškai patenkintas, reikia išmokt parodyti savo meilę jausmais, o ne darbais.

Apskritai, kai moteris jaučiasi mylima, jos elgesys puikiai atspindi jos meilę. Kai vyras elgiasi meiliai, tai ir jo jausmai pasidaro meilūs.

Vyras, net jei ir nejaučia meilės moteriai, vis tiek ryžtasi padaryti jai ką nors malonaus. O kai šios jo pastangos įvertinamos, tai vėl atbunda jo meilūs jausmai. „Darymu" vyrui labai paranku pradėt pildyti savo meilės indą.

Bet tas būdas visai netinka moterims. Moteris nemano esanti mylima, jeigu nejaučia vyro supratimo, pagarbos ir rūpinimosi. Ji nepatirs meilių jausmų, padariusi ką nors malonaus savo vyrui. Veikiau tai gali pakurstyti jos nepasitenkinimą. Moteris, kuri nesijaučia mylima, pirmiausia turi nukreipt savo energiją neigiamiems jausmams nugalėti, o ne daryti ką nors daugiau partnerio labui. Vyrui svarbiausia — „meiliai elgtis", nes taip jis patenkins savo partnerės meilės poreikius. Toks elgesys atveria moters širdį, ir vyras pasijunta labiau mylimas. Vyro širdis atsiveria, kai jam pavyksta patenkinti moterį.

Moteriai svarbiausia — „meilus nusiteikimas ir švelnūs jausmai", nes šie dalykai patenkina partnerio meilės poreikius. Kai moteris sugeba parodyti savo meilų nusiteikimą ir švelnius jausmus vyrui, jis jaučia norą duoti daugiau. Kai moteris gauna, ko jai reikia, jos širdis dar labiau atsiveria.

Moterys ne visada žino, kada vyrui iš tikrųjų reikia jų meilės. Tokiais atvejais jos galėtų užsidirbti dvidešimt ar trisdešimt taškų. Štai keli tokie pavyzdžiai.

KAIP MOTERYS GALI UŽSIDIRBTI DAUG TAŠKŲ

Kas atsitiko	Kiek taškų jis skiria
1. Jis padaro klaidą, o ji nesako: „Ar aš tau nesakiau?", taip pat nesiūlo patarimo.	10—20
2. Jis ją nuliūdina, o ji jo už tai nebaudžia.	10—20
3. Vairuodamas automobilį, jis pasiklysta, o ji nekreipia į tai per daug dėmesio.	10—20
4. Jis pasiklysta, o ji įžvelgia tame ką nors gera, sakydama: „Niekada nepamatytume šio nuostabaus saulėlydžio, jei nebūtume čia įstrigę".	20—30
5. Jis užmiršta jai ką nors nupirkti, o ji sako: „Nesvarbu. Ar galėtum nupirkti tai kitą kartą?"	10—20
6. Jis ir vėl užmiršta jai ką nors nupirkti, o ji kantriai ir primygtinai paprašo: „Tai nesvarbu. Gal galėtum kitą kartą neužmiršt to nupirkti?"	20—30
7. Jis jaučiasi jos įskaudintas, o ji, suprasdama tai, atsiprašo ir atsilygina ta meile, kurios jam reikia.	10—40

Kas atsitiko	Kiek taškų jis skiria
8. Ji paprašo jo paramos, o jis atsisako padėti, tačiau ji nejaučia nuoskaudos, nes tiki, kad jei galėtų, jis padėtų. Ji neatstumia jo ir pateisina jo elgesį.	10—20
9. Ji paprašo jo paramos kitą kartą, o jis vėl nesutinka padėti. Ji ir šįkart neprieštarauja ir nepyksta dėl to.	20—30
10. Abu, jo manymu, yra surinkę maždaug po lygiai taškų, o ji prašo, bet nereikalauja jo paramos.	1—5
11. Jis žino, kad ji yra nusiminusi, nes yra davusi daugiau negu jis, o ji prašo, bet nereikalauja jo paramos.	10—30
12. Jis įlenda į olą, o ji neverčia jo jaustis kalto dėl to.	10—20
13. Jis išlenda iš olos, o ji meiliai jį sutinka ir nebaudžia bei neatstumia jo.	10—20
14. Jis atsiprašo, padaręs klaidą, o ji parodo jam švelnų supratimą ir atlaidumą. Kuo didesnė jo klaida, tuo daugiau taškų jai jis skiria.	10—50
15. Jis prašo ją ką nors padaryti, o ji nesutinka, nevardydama pateisinamų priežasčių, dėl kurių ji negali to padaryti.	1—10

Kas atsitiko	Kiek taškų jis skiria
16. Jis prašo ją ką nors padaryti, o ji maloniai sutinka.	1—10
17. Jis nori susitaikyti po didelių nesutarimų ir daro dėl jos malonius mažmožius, o ji vėl pradeda jį vertinti.	10—30
18. Jis grįžta namo, o ji dėl to džiaugiasi.	10—20
19. Jis yra neteisus, o ji, užuot jam tai parodžiusi, išeina į kitą kambarį ir po kiek laiko grįžta meili ir viską pamiršusi.	10—20
20. Tam tikromis progomis ji apžvelgia galimas jo klaidas, kurios verstų ją nusiminti.	20—40
21. Jai tikrai labai patinka jų intymūs santykiai.	10—40
22. Jis užmiršta, kur padėjo savo raktus, o ji nesuabejoja dėl to jo patikimumu.	10—20
23. Ji taktiškai ir mandagiai išreiškia savo nepasitenkinimą ar nusivylimą restoranu ar kinu, į kurį jie buvo nuėję.	10—20
24. Ji nepatarinėja jam, kai jis vairuoja automobilį ar ieško vietos jam pastatyti, ir įvertina jį už tai, kad jiems pavyko sėkmingai nuvažiuoti ten, kur reikia.	10—20

Kas atsitiko	Kiek taškų jis skiria
25. Ji geriau prašo jo paramos, o ne nagrinėja, ką jis padarė ne taip.	10—20
26. Ji dalijasi su juo savo neigiamais jausmais, jo nekaltindama, neatstumdama ir nerodydama jam nepalankumo.	10—40

Kada moteris gali pelnyti daugiausia taškų

Bet kuris iš pateiktų pavyzdžių rodo, kad vyrai ir moterys skiria taškus toli gražu ne už tą pat. Moterims nebūtina elgtis taip, kaip ankščiau aprašyta. Bet tose situacijose vyras būna jautriausias. Jeigu moteris suteiks vyrui tai, ko jam tuo metu reikia, jis nė kiek negailės jai taškų.

Septintame skyriuje minėjau, kad moters sugebėjimas mylėti tam tikrais jos gyvenimo momentais kinta bangos ritmu. Kildama į bangos viršūnę, kai šis sugebėjimas didėja, ji gali pelnyti daugiausiai taškų. Jai vertėtų žinoti, kad kitu laiku jos meilė nebus tokia stipri.

Kaip svyruoja moters sugebėjimas mylėti, taip svyruoja ir vyro meilės poreikis. Kiekviename iš pateiktų pavyzdžių nurodytas ne tikslus taškų skaičius, bet apytikris vertinimo intervalas. Kai jam labiau reikia moters meilės, jis skiria jai daugiau taškų.

Pavyzdžiui, jeigu jis suklydo ir jaučia dėl to kaltę ar gėdą, tai jam reikia daugiau meilės ir atjautos. Kuo didesnė klaida, tuo daugiau taškų ji gaus už savo meilę. Kai moteris neišgalės vyrui padėti ir jis nepajus jos meilės, tai pelnys baudos taškų, nelygu kiek meilės jam tuo metu reikėjo. Vyras, padaręs didžiulę klaidą ir moters atstumtas, skirs jai labai daug baudos taškų.

Jeigu vyras padaro klaidą ir jaučia dėl to kaltę ar gėdą, jam reikia daugiau moters meilės.
Kuo didesnė klaida, tuo daugiau taškų jis jai skiria.

KAS PRIVERČIA VYRĄ GINTIS

Vyras, padaręs klaidą, pyksta ant moters, kai ji dėl to nusimena. Jo paties nusiminimas yra proporcingas padarytos klaidos dydžiui. Mažesnė klaida verčia jį menkiau gintis. Kartais moterys stebisi, kodėl vyras neatsiprašo, padaręs didelę klaidą. Atsakymas yra toks — jis bijo, kad jam nebus atleista. Vyrui pernelyg skaudu pripažinti tai, kad jis ją kaip nors nuvylė. Užuot atsiprašęs, jis įpyks dėl to, kad ji nusiminė, ir skirs *jai* baudos taškų.

Kai vyras yra blogai nusiteikęs, elkitės su juo kaip su praūžiančiu viesulu ir ramiai tūnokite, kad jūsų neužkliudytų.

Kai vyras yra blogai nusiteikęs, moteriai vertėtų elgtis su juo kaip su praūžiančiu viesulu ir ramiai pagulėti ant žemės, kol jis praskries. Praūžus viesului, ji bus apdovanota taškų maksimumu už tai, kad nebandė nieko pakeisti. Jeigu ji mėgintų stabdyti viesulą, viskas būtų suniokota, o ji liktų kalta, kad įsikišo.

Šis pastebėjimas moterims yra visiškai naujas, nes kitados Veneroje nusiminusios moters kitos moterys neignoruodavo, maža to, rūpindavosi ja dar labiau. Viesulai Veneroje nesiaučia. Kai kuri nors nusimindavo, visos drauge bandydavo atspėti jos nusiminimo priežastį, pateikdamos jai aibę klausimų. O kai Marse kildavo viesulas, visi susirasdavo saugią vietelę, kurioje laukdavo, kol jis praūš.

KADA VYRAS SKIRIA BAUDOS TAŠKUS

Moterys būna sukrėstos, kai sužino, kad vyrai skiria taškus kitaip negu jos. Mat ima baimintis, jog vyrams skiriant baudos taškus, jos negalės atskleisti savo jausmų. Žinoma, būtų puiku, jeigu visi vyrai suvoktų, kaip negarbingai elgiasi, ir per naktį pasikeistų. Deja, tam reikia nemažai laiko. Moterį gali paguosti žinojimas, kad kaip greitai vyrai skiria baudos taškus, taip greitai juos ir atsiima.

Vyras, skiriantis baudos taškus, yra panašus į pasipiktinusią moterį, kuri mano, jog duoda daugiau negu jis. Ji iš savo taškų atima jo taškus ir skiria jam nulį. Tokiais atvejais vyras, pastebėjęs, kad ji serga nepasitenkinimo gripu, galėtų ją pagydyti papildoma meilės doze.

Taip pat ir moteriai turėtų būt aišku, kad vyras, skiriantis baudos taškus, serga viena iš nepasitenkinimo gripo formų. Jam irgi reikia papildomos meilės, kad pasijustų geriau. Už tai jis jai iš karto skirtų taškų maksimumą ir išlygintų rezultatą.

Sužinojusi, kaip gali gauti daugiau taškų, moteris išmoksta padėt savo vyrui, kai jis lindi oloje ir jaučia nuoskaudą. Užuot dariusi dėl jo malonius mažmožius, kurių pati trokšta (žr. „101 būdas, kaip užsidirbti taškų pagal moters vertinimo sistemą", p. 172), ji daug sėkmingiau nukreipia savo energiją į tai, ko jam reikia (žr. „Kaip moterys gali užsidirbti daug taškų", p. 191).

ATMINKIME SAVO SKIRTUMUS

Ir vyrams, ir moterims būtų ne pro šalį atminti, kad jų vertinimo sistemos nėra vienodos. Tarpusavio santykiams pataisyti nereikės skirti daugiau energijos negu ligi šiol, ir tai nėra labai sunku. Tarpusavio bendravimas sekina jėgas tol, kol neišmokstama nukreipti savo energijos reikiama linkme, o tai mūsų partneriai tikrai įvertina.

11 SKYRIUS

KAIP BENDRAUTI, KAI UŽPLŪSTA NEIGIAMI JAUSMAI

Sunku meiliai elgtis su kitais, kai esame nusiminę, nusivylę, sugniuždyti ar įpykę. Kai mus užvaldo neigiamos emocijos, užmirštame švelnius pasitikėjimo, rūpestingumo, atjautos, pritarimo, pateisinimo ir pagarbos jausmus. Tuomet bet kuris, net ir su geriausiais ketinimais pradėtas pokalbis perauga į tikrą kovą. Akimirksniu užmirštame visa, kas neabejotinai padėtų susitarti su partneriu be ginčų, ir elgiamės priešingai.

Tokiais momentais moterys kaltina savo vyrus ir nejučia primeta jiems kaltės jausmą. Užuot atsiminusi partnerį darant viską, ką gali, moteris prikiša jam, kad jis nieko nemoka ir nesugeba, ir iš viso yra niekam tikęs. Užplūstai neigiamų emocijų jai ypač sunku kalbėti pritariančiu, pateisinančiu ir pasitikinčiu tonu. Ji net neįsivaizduoja, kaip toks jos nusiteikimas skaudina ir žeidžia partnerį.

Nusiminę vyrai neranda jokio pateisinimo moters poelgiams ir jausmams. Užuot pagalvojęs apie savo partnerės jautrumą, vyras užmiršta visus jos poreikius ir visiškai praranda švelnumą ir rūpestingumą. Apimtam neigiamų jausmų jam labai sunku kalbėti pagarbiu, supratingu ir rūpestingu tonu. Jam į galvą neateina, kaip skaudinančiai jis su ja elgiasi.

Tokiais atvejais kalbos nieko gero neduoda. Laimei, yra kita gera išeitis. Užuot savo jausmus partneriui išreiškę žodžiu, parašykite jam ar jai laišką. Rašydami suprasite, ką jaučiate, ne-

bijodami įžeisti partnerio. Laisvai liedami savo jausmus, gilindamiesi į juos, savaime nurimsite ir susikaupsite. Vyrai, rašydami laiškus, darosi rūpestingesni, supratingesni ir pagarbesni, o moterys — labiau pasitikinčios vyrais, pritariančios jiems ir juos pateisinančios.

Reikšdami savo neigiamus jausmus raštu, galite įsitikinti, kaip nemeiliai tai skambėtų kalbantis. Šis supratimas galbūt pakoreguos jūsų požiūrį. Be to, laiške išlietų neigiamų emocijų intensyvumas sumažėja, ir atsiranda vietos teigiamiems jausmams. Truputį nusiraminę, galite vėl mėgint pasikalbėti su partneriu jau meiliau, jo nekaltindami ir nežemindami. Tuomet turėsite daugiau galimybių suprast ir pateisinti vienas kito jausmus.

Parašius laišką, gali nebelikti poreikio kalbėti. Vietoj to padarykite ką nors mielo ir malonaus partneriui. Nesvarbu, ar jūs rašote laišką, norėdami pasidalyti savo jausmais, ar tik trokšdami pasijusti geriau, — jausmų išreiškimas raštu padės visais atvejais.

Nesvarbu, ar jūs rašote laišką, norėdami išlieti savo jausmus, ar tik trokšdami pasijusti geriau, — jausmų išreiškimas raštu visada padės.

Užuot bandę aprašyti savo jausmus laiške, jūs galite tai atlikti mintyse. Paprasčiausiai liaukitės kalbėję ir gerai viską apmąstykite. Pabandykite įsivaizduoti, kad sakote tai, ką jaučiate, galvojate, ko norite, — bet tik teisybę. Nagrinėdami vidinį dialogą, išreiškiantį jūsų vidinius jausmus, nejučia išsivaduosite iš neigiamų emocijų gniaužtų. Vis tiek, ar jūs išliesite savo jausmus popieriuje, ar galvosite apie juos, bandydami nuodugniai išgvildenti, jūsų neigiamos emocijos neteks turėtos galios ir jūs pasijusit veikiami teigiamų jausmų. Meilės Laiško technika sustiprina šio proceso vyksmą ir efektyvumą. Nors ši technika naudojama rašant, bet tą patį galima atlikti ir mintyse.

MEILĖS LAIŠKO TECHNIKA

Meilės Laiško technika bene geriausiai tinka neigiamiems jausmams slopinti ir švelniam elgesiui skatinti. Tinkama išraiška savaime slopina neigiamų emocijų galią ir sužadina teigiamus

jausmus. Meilės Laiško technikos naudojimas sustiprina laiško rašymo efektą. Yra trys svarbios Meilės Laiško technikos dalys, arba žingsniai.

1. Parašykite Meilės Laišką, išreiškiantį jūsų pyktį, liūdesį, baimę, sielvartą ir meilę.
2. Parašykite Atsakomąjį Laišką, išreiškiantį tai, ką norite išgirsti iš savo partnerio.
3. Parodykite savo Meilės Laišką ir Atsakomąjį Laišką partneriui.

Meilės Laiško technika yra gana lanksti. Galite laikytis iš karto visų trijų žingsnių rekomendacijų arba pasirinkti tik vieną ar du iš jų. Pavyzdžiui, iš pradžių galite išbandyti vieną ar du žingsnius, kad geriau susikauptumėte ir pasidarytumėte meilesni, po to galėsite ramiai pasikalbėti su savo partneriu, nesikivirčydami ir nekaltindami vienas kito. Kitais kartais galėsite atlikti visus tris žingsnius ir parodysite savo Meilės Laišką bei Atsakomąjį Laišką partneriui.

Įvykdę visų šių trijų žingsnių rekomendacijas, gerokai pataisytumėte tarpusavio santykius. Tačiau kai kada iškart visų trijų žingsnių žengti nepavyks dėl netinkamo laiko ar nepalankių aplinkybių. Kai kuriose situacijose geriausiai suveikia pirmasis žingsnis — Meilės Laiško rašymas. Išnagrinėkime keletą Meilės Laiško rašymo pavyzdžių.

PIRMAS ŽINGSNIS. MEILĖS LAIŠKO RAŠYMAS

Susiraskite ramią vietelę ir parašykite Meilės Laišką partneriui. Laiške išreikškite savo pasipiktinimą, nusiminimą, baiminimąsi, apgailestavimą ir galiausiai — meilę. Toks rašymo būdas padės jums išlieti visus savo jausmus ir juos suprasti. Gerai išnagrinėję savo jausmus, būsite malonesni ir meilesni bendraudami su partneriu.

Kai nusimename, mus vienu metu užplūsta daugybė jausmų. Pavyzdžiui, kai partneris jus apvilia, *piktinatės*, kad jis nejautrus arba kad ji jūsų nesupranta; *nusimenate*, kad jis per daug užsiėmęs savo darbu arba kad ji jumis ne visiškai pasitiki; *baiminatės*, kad ji jums niekada neatleis arba kad nepakankamai jam rūpite; *apgailestaujate*, kad slapčia susilaikote nuo meilės,

kuri turėjo būti skirta jam ar jai. Bet tuo pat metu jūs *mylite* jį ar ją ir geidžiate jo ar jos meilės ir dėmesio.

Norint pažadinti savo teigiamus, meilius jausmus, reikia vėl iš pradžių išgyventi visus neigiamus jausmus. Išreiškus keturių rūšių bloguosius jausmus (pasipiktinimą, nusiminimą, baiminimąsi ir apgailestavimą), galima kaip reikiant pajusti ir išreikšti savo geruosius jausmus. Meilės Laiško rašymas savaime susilpnina neigiamus jausmus ir sustiprina teigiamas emocijas. Štai keli patarimai, kaip rašyti pirmąjį, pagrindinį Meilės Laišką.

1. Adresuokite laišką savo partneriui. Įsivaizduokite, kad jis ar ji klausosi jūsų su meile ir supratimu.
2. Pirmiausia išreikškite savo pasipiktinimą, po to — nusiminimą, baiminimąsi, apgailestavimą ir galiausiai — meilę. Bet kurį laišką turi sudaryti šios penkios dalys.
3. Kiekvieną jausmą aprašykite keliais sakiniais; stenkitės, kad visi aprašymai užimtų tiek pat vietos ir būtų maždaug vienodo ilgio. Vartokite kuo paprastesnius ir aiškesnius pasakymus.
4. Po kiekvienos dalies palikite tarpelį ir užsiminkite, jog toliau rašysite apie kitą jausmą, po to tęskite toliau.
5. Rašykite laišką tol, kol prieisite prie meilės jausmo. Būkite kantrūs ir palaukite, kol jus užplūs teigiamos emocijos.
6. Laiško pabaigoje parašykite savo vardą. Pagalvokite kelias akimirkas apie tai, ko jums reikėtų ir ko norėtumėt iš partnerio. Apie tai parašykite P.S.

Kad palengvėtų tokių laiškų rašymas, galite pasinaudoti toliau pateiktais Meilės Laiško rašymo pavyzdžiais. Po kelias įvadines kiekvienos iš penkių laiško dalių frazes padės jums išreikšti tai, ką jaučiate. Galite pavartoti vieną kitą frazę arba jas visas. Tinkamiausi, dažniausiai pasirenkami pasakymai yra šie: „Aš pykstu", „Man liūdna", „Aš bijau", „Aš apgailestauju", „Aš noriu" ir „Aš myliu". Žinoma, kiekviena frazė, kuri atitiks tuometinius jūsų jausmus, bus efektyvi. Dažniausiai Meilės Laiškas rašomas dvidešimt minučių.

Meilės Laiškas

Brangus (-i) .... Data........................
Rašau šį laišką, norėdamas (-a) pasidalyti su tavimi užplūdusiais jausmais.

1. Pasipiktinimui reikšti

- Man nepatinka ...
- Žlugo mano viltys ...
- Aš pykstu dėl ...
- Aš esu susinervinęs (-usi) dėl ...
- Aš noriu ...

2. Nusiminimui reikšti

- Aš nusiminęs (-usi) ...
- Man liūdna, kad ...
- Man skaudu ...
- Aš norėjau ...
- Aš noriu ...

3. Baiminimuisi reikšti

- Aš nerimauju dėl ...
- Bijau, kad ...
- Man neramu dėl ...
- Aš nenoriu, kad ...
- Man reikia ...
- Aš noriu ...

4. Apgailestavimui reikšti

- Man taip nesmagu ...
- Aš tikrai apgailestauju dėl ...
- Man labai gėda dėl ...
- Aš nenorėjau, kad ...
- Aš noriu ...

5. Meilei reikšti

- Aš myliu ...
- Aš noriu ...
- Aš suprantu ...

- Aš atleidžiu ...
- Aš pateisinu ...
- Ačiū tau, kad ...
- Aš žinau, kad ...

P.S. Štai ką norėčiau iš tavęs išgirsti ...

Šie Meilės Laiškai, tinkantys kelioms situacijoms, padės suprasti tokio laiško rašymo techniką.

Meilės Laiškas apie užmaršumą

Kai Tomas po pietų pramigo ir nenuvežė dukters Heilės pas dantistą, jo žmona Samanta labai supyko. Užuot piktai užsipuolusi Tomą ir jį kaltinusi, ji atsisėdo ir parašė Meilės Laišką. Po to ji jau galėjo ramiai įvertinti Tomo poelgį.

Parašiusi šį laišką, Samanta nejautė poreikio kaltinti vyro ir sakyti jam pamokslų. Užuot susipykę, jie drauge meiliai praleido vakarą. Kitą savaitę Tomas nuvežė Heilę pas dantistą.

Štai ką Samanta rašė Meilės Laiške.

Brangus Tomai,

1. ***Pasipiktinimas.*** Aš tiesiog įtūžau dėl to, kad tu pamiršai, ką turėjai padaryti. Aš pykstu, jog tu pramiegojai. Negaliu pakęsti, kai tu eini pietų pogulio ir viską pamiršti. Man per sunku būt už viską atsakingai. Tu tikiesi, kad aš pati viską padarysiu. Man visa tai jau seniai įgriso.

2. ***Nusiminimas.*** Man liūdna, kad Heilė neapsilankė pas dantistą. Esu nusiminusi dėl to, kad tu pamiršai ją nuvežti. Negaliu tavimi pasitikėti. Man liūdna, kad tu tiek daug dirbi ir taip pavargsti. Man liūdna, kad tu man skiri vis mažiau laiko. Man skaudu, kai tu nesidžiaugi mane matydamas. Aš nusimenu, kai tu pamiršti ką nors padaryti. Jaučiuosi taip, tarsi aš tau visai nerūpėčiau.

3. ***Baiminimasis.*** Aš nerimauju dėl to, kad viską turiu daryti viena. Bijau tau ką nors patikėti. Baiminuosi, kad aš tau neberūpiu. Man neramu dėl to, kad vėl turėsiu imtis atsakomybės pati. Aš nenoriu viena visko daryti. Man reikia tavo pagalbos. Man reikia tavęs. Bijau, kad tu niekada nesielgsi atsakingai. Man neramu, kad tu tiek daug dirbi. Būgštauju, kad gali susirgti.

4. ***Apgailestavimas.*** Aš taip nusimenu, kai tu ką nors užmiršti. Nerimauju, kai ilgai negrįžti. Apgailestauju, kad esu tokia reikli. Man nesmagu, kad jau negaliu rasti tavo elgesiui pateisinimo. Man gėda, jog nesu tokia meili kaip anksčiau. Aš nenoriu, kad tu nusisuktum nuo manęs.

5. ***Meilė.*** Aš myliu tave. Suprantu, kad tu buvai pavargęs. Tu taip sunkiai dirbi. Žinau, kad darai viską, ką gali. Dėkoju tau už tai, kad susitarei nuvežti Heilę pas dantistą kitą kartą. Tu nori nuvežti ją pas daktarą — ačiū tau. Žinau, kad tau tai tikrai labai svarbu. Žinau, kad mane myli. Aš tokia laiminga, kad gyvenu su tavimi. Norėčiau, kad kartu praleistume vakarą.

Tave mylinti Samanta

P.S. Noriu išgirsti iš tavo lūpų, kad tikrai nuveši Heilę pas dantistą kitą savaitę.

Meilės Laiškas apie abejingumą

Džimas turėjo išvykti į komandiruotę kitos dienos rytą. Tą vakarą jo žmona Virginija pabandė sukurti intymią aplinką. Ji pasiūlė jam mango vaisių, kurių buvo atsinešusi į miegamąjį. Džimas gulėjo lovoje ir taip įnikęs skaitė knygą, kad net nepagalvojęs atsakė, jog nėra išalkęs. Virginija įsižeidė ir išėjo. Ji jautė nuoskaudą ir įtūžį. Bet užuot sugrįžusi ir skundusis jo šiurkštumu ir abejingumu, ji parašė Meilės Laišką.

Parašiusi laišką, Virginija pasidarė atlaidesnė ir supratingesnė. Ji grįžo į miegamąjį ir pasakė: „Tai paskutinė mūsų naktis prieš tau išvykstant, praleiskime šį laiką ypatingai." Džimas, tai išgirdęs, padėjo knygą į šalį, ir jie kartu praleido nuostabų vakarą, kupiną meilės ir intymumo. Rašydama Meilės Laišką, Virginija atrado geriausią būdą sužadinti partnerio dėmesiui. Jai net nereikėjo parodyti Džimui parašyto Meilės Laiško.

Štai tas laiškas.

Brangus Džimai,

1. ***Pasipiktinimas.*** Aš supykau dėl to, kad tu norėjai skaityti knygą paskutinį mūsų vakarą prieš tau išvykstant. Nemėgstu, kai mane ignoruoji. Esu susinervinusi, nes tu nenori praleisti šio vakaro su manimi. Man pikta, nes mes nebepraleidžiame tiek daug laiko kartu kaip anksčiau. Tau visada atsiranda kas nors už mane svarbesnio. Noriu jausti, kad tu mane myli.

2. ***Nusiminimas.*** Aš nusiminiau, nes tu nenori būti kartu su manimi. Man liūdna, kad tu tiek daug dirbi. Man atrodo, jog tu net nepastebi manęs čia esant. Aš liūdžiu dėl to, kad tu visada toks užsiėmęs. Esu nusiminusi, nes tu nenori pasikalbėti su manimi. Man skaudu, nes manau tau visai nerūpinti. Tu nelaikai manęs išskirtine moterimi.

3. ***Baiminimasis.*** Bijau, kad tu net nežinai, kodėl aš nusiminusi. Man baisu, kad tai tau visai nerūpi. Baiminuosi atskleisti tau savo jausmus. Nenorėčiau, kad mane atstumtum. Nuogąstauju, kad mes tolstame vienas nuo kito. Esu sunerimusi, nes nieko negaliu pakeisti. Bijau pasirodyti tau nuobodi. Būgštauju dėl to, kad galiu tau dėl ko nors nepatikti.

4. ***Apgailestavimas.*** Jaučiuosi kalta, nes noriu būti su tavimi, kai tau ne tas rūpi. Tariuosi neturinti

pagrindo būti tokia nusiminusi. Atleisk, jeigu tai skamba labai reikliai. Man gaila, kad nebesu tokia mylinti ir supratinga kaip anksčiau. Apgailestauju, kad įsižeidžiau, kai tu nenorėjai pabūti kartu. Atleisk, kad nedaviau tau kitos progos. Aš nejučia parodžiau tau nepasitikėjimą.

5. ***Meilė.*** Aš tikrai tave myliu. Todėl ir atnešiau tau vaisių į miegamąjį. Norėjau padaryti tau ką nors malonaus. Troškau praleisti su tavimi nepakartojamą vakarą. Aš vis dar noriu, kad šis vakaras būtų išskirtinis. Nebepykstu dėl tavo abejingumo. Atleidžiu tau už tai, kad tinkamai man neatsakei. Suprantu, jog skaitei labai įdomią knygą. Praleiskime šį nuostabų vakarą kartu.

Myliu tave,
Virginija

P.S. Štai ką norėčiau išgirsti iš tavo lūpų: „Aš tave myliu, Virginija, ir taip pat noriu kartu su tavimi praleisti šį puikų vakarą. Aš tavęs labai ilgėsiuosi."

Meilės Laiškas apie ginčijimąsi

Maiklas ir Vanesa nesutarė dėl piniginių reikalų. Po kelių minučių jie rimtai susiginčijo. Kai Maiklas pajuto pradėsiąs šaukti, jis nutilo, giliai įkvėpė ir pasakė: „Man reikia laiko tai apgalvoti, tuomet mes pasikalbėsime." Tada jis nuėjo į kitą kambarį ir išliejo savo jausmus Meilės Laiške.

Parašęs laišką, jis grįžo, ir jie aptarė reikalą daug ramesniu tonu. Taigi dėl to visai neprireikė tęsti ginčo.

Štai jo Meilės Laiškas:

Brangi Vanesa,

1. ***Pasipiktinimas.*** Aš pykstu dėl to, kad tu taip jautriai reagavai. Esu pasipiktinęs, nes tu vis dar nesupranti manęs. Mane erzina tai, kad tu nesugebi susivaldyti mums kalbantis. Man pikta, kad tu

tokia jautri ir taip lengvai prarandi pusiausvyrą. Man pikta, kad tu manimi nepasitiki ir atstumi mane nuo savęs.

2. ***Nusiminimas.*** Man liūdna, kad mes ginčijamės. Skaudu girdėti, jog tu manimi nepasitiki ir abejoji. Man skaudu prarasti tavo meilę. Aš nusiminęs dėl mūsų ginčų. Man liūdna, kad negalime sutarti.

3. ***Baiminimasis.*** Aš bijau padaryti klaidą. Nuogąstauju, jog, darydamas tai, ką noriu, galiu tave nuliūdinti. Bijau atskleisti tau savo jausmus. Nenorėčiau, kad tu klaidingai mane suprastum. Aš baiminuosi pasirodyti nepakankamai kompetentingas. Būgštauju dėl to, kad tu nesuprasi manęs. Man neramu kalbėtis su tavimi, kai tu tokia nusiminusi. Nežinau, ką turėčiau pasakyti.

4. ***Apgailestavimas.*** Atleisk, kad įžeidžiau tave. Apgailestauju, kad nesutikau su tavo nuomone. Man nesmagu, kad buvau toks nejautrus. Atleisk, kad neįvertinau tavo idėjų ir pasiūlymų. Gailiuosi, kad aš visada laikausi savo. Apgailestauju, jog įžeidžiau tavo jausmus. Tu tikrai nenusipelnei tokio elgesio. Dovanok, kad kaltinau tave.

5. ***Meilė.*** Aš myliu tave ir noriu, kad viskas būtų gerai. Manau, jog dabar galiu išklausyti, ką tu jauti. Aš noriu tau padėti. Suprantu, jog įskaudinau tave. Aš tikrai apgailestauju, kad sumenkinau tavo jausmų reikšmę. Iš tikrųjų labai tave myliu. Trokštu būti tavo didvyriu, tačiau nenoriu su viskuo sutikti. Norėčiau, kad manimi gėrėtumeisi. Man yra būtina būti pačiu savimi, ir noriu paremti tave, kad tu būtum tokia, kokia turi būti. Myliu tave. Kai mes vėl kalbėsimės, aš pabandysiu būt kantresnis ir supratingesnis. Tu tikrai to nusipelnei.

Myliu tave,
Maiklas

P.S. Štai ką norėčiau išgirsti tave atsakant: „Aš myliu tave, Maiklai. Iš tikrųjų vertinu tave, kaip rūpestingą ir supratingą vyrą. Tikiuosi, kad mums pavyks išvengti ginčų."

Meilės Laiškas apie nusivylimą ir vilčių žlugimą

Džina paliko savo vyrui Bilui raštelį, kuriame prašė jo parnešti namo svarbų paštą. Kažkaip nutiko, bet Bilas to raštelio net nematė. Kai jis grįžo namo be to svarbaus pašto, Džina buvo labai nusivylusi ir nepatenkinta. Nors Bilas buvo niekuo dėtas, Džinai tęsiant kalbą ta tema ir vis primenant, kaip tai jai buvę svarbu ir kad dabar jos visos viltys žlugusios, jis pasijuto puolamas ir kaltinamas. Džina nemanė, kad Bilą jos išgyvenimai taip žeis. Bilas vos valdėsi ir manė, kad jos nusiminimas neturi pagrindo.

Užuot tiesiai išsakęs, ką apie ją galvoja, ir taip sugadinęs judviejų vakarą, jis pasitraukė dešimčiai minučių ir parašė Meilės Laišką. Ir protingai pasielgė. Baigęs rašyti, jis grįžo daug meilesnis ir, apkabinęs žmoną, pasakė: „Man labai gaila, kad aš neatvežiau tau tavo pašto. Gerai būtų buvę, jeigu būčiau gavęs tą raštelį. Ar tu vis dar myli mane?" Džina jam atsilygino meilumu, nes įvertino jo poelgį, taigi užuot pradėję „šaltąjį karą" jie kartu praleido nuostabų vakarą.

Štai Bilo Meilės Laiškas.

Brangi Džina,

1. *Pasipiktinimas.* Aš negaliu pakęsti, kai tu nusimeni. Pykstu, kai tu kaltini mane. Man pikta, kad tu tokia nelaiminga. Jaučiuosi susinervinęs, kai nesidžiaugi, mane matydama. Man susidaro įspūdis, kad tau nepakanka viso to, ką aš darau. Norėčiau, kad deramai mane įvertintum ir džiaugtumeisi, mane matydama.

2. *Nusiminimas.* Man liūdna, kad tu tokia nusivylusi ir kad tavo viltys žlugo. Mane skaudina tai, jog tu nesižavi manimi. Man liūdna, kad

į mūsų meilę vis įsiterpia darbas. Esu nusiminęs, nes tu neįvertini visų gerų dalykų mūsų gyvenime. Man liūdna dėl to, kad neparnešiau tau pašto, kuris tau toks svarbus.

3. ***Baiminimasis.*** Bijau, kad nesugebu suteikti tau laimės. Nuogąstauju, jog tu būsi nelaiminga visą vakarą. Aš bijau būti atviras su tavimi ar būti šalia. Man neramu, nes man reikia tavo meilės. Bijau pasirodyti nepakankamai geras. Būgštauju, kad tu tai panaudosi prieš mane.

4. ***Apgailestavimas.*** Gailiuosi, kad neparnešiau tavo pašto. Apgailestauju, kad tu tokia nusiminusi. Atleisk, kad nesugalvojau tau paskambinti. Aš nenorėjau tavęs nuliūdinti. Norėjau, kad tu džiaugtumeis, mane matydama. Dabar mūsų laukia keturių dienų atostogos, ir aš stengsiuosi, kad jos būtų iš tiesų nepakartojamos.

5. ***Meilė.*** Aš myliu tave. Noriu, kad būtum laiminga. Suprantu, jog tu nusiminusi. Suprantu, jog tau reikia pabūt nusiminusiai. Žinau, kad taip elgdamasi tu nenori parodyti mane esant kaltą. Tau tereikia mano apkabinimo ir trupučio užuojautos. Atleisk man. Kartais aš nežinau, ką turėčiau daryti, ir todėl pradedu elgtis priešingai tavo norams, tarsi tyčia tave skaudinčiau. Ačiū, kad esi mano žmona. Aš labai myliu tave. Tu neturi būti tobula ir amžinai laiminga. Suprantu, kad tave nuliūdino negautas paštas.

Myliu tave,
Bilas

P.S. Norėčiau štai ką iš tavęs išgirsti: „Aš myliu tave, Bilai. Labai vertinu tai, ką tu dėl manęs darai. Ačiū tau už tai, kad esi mano vyras."

ANTRAS ŽINGSNIS. ATSAKOMOJO LAIŠKO RAŠYMAS

Atsakomojo Laiško rašymas yra antrasis Meilės Laiško technikos žingsnis. Jau išreiškę tiek neigiamus, tiek teigiamus savo jausmus ir per tris ar penkias papildomas minutes parašę Atsakomąjį Laišką, jūs pasijusite daug geriau ir nusiraminsite. Šiame laiške aprašysite tai, ką norėtumėte išgirsti iš savo partnerio.

Tai daroma taip. Įsivaizduokite, kad jūsų partneris moka švelniai užglostyti jūsų skaudulius — tuos, kuriuos aprašėte savo Meilės Laiške. Parašykite trumpą laiškelį patys sau, vaizduodamiesi, kad tai jūsų partneris rašo jums laišką. Į šį laišką įtraukite absoliučiai viską, ką norėtumėte išgirsti iš savo partnerio dėl savo įžeistų jausmų. Štai kokiomis frazėmis galėtumėte pradėti rašyti:

- Ačiū tau už tai, kad ...
- Aš suprantu ...
- Atsiprašau, kad ...
- Tu nusipelnei ...
- Aš norėčiau ...
- Man patinka ...

Kartais Atsakomasis Laiškas būna veiksmingesnis už Meilės Laišką. Parašę apie tai, ko iš tikrųjų norime ir ko mums reikia, padidiname savo galimybes gauti paramą, kurios esame nusipelnę.

Kai kuriems žmonėms gerai sekasi aprašyti savo neigiamus jausmus, bet sunku rasti žodžių švelniems jausmams išreikšti. Jiems ypač naudinga rašyti Atsakomuosius Laiškus ir išsinagrinėti, ką jie norėtų išgirsti atsakant. Būkite tikri, kad pajusite savo pačių pasipriešinimą tariamo partnerio bandymui jums padėti. Dėl to tik geriau suprasite, kaip tokiais momentais turi būt sunku jūsų partneriui maloniai su jumis elgtis.

Kaip galime išmokt suprasti savo partnerio poreikius

Kartais moterys nepritaria Atsakomųjų Laiškų rašymui. Jos mano, kad jų partneriai žino, ką atsakyti. Moterys slapčiomis mąsto taip: „Man nereikia sakyti jam, ko aš noriu; jeigu jis tikrai mane

myli, tai žinos, ką turi daryti." Bet joms nevertėtų užmiršti, kad vyrai yra kilę iš Marso ir nežino, ko iš tikrųjų reikia moterims; jiems būtina aiškiai tai pasakyti.

Vyro elgesį labiau lemia tai, iš kur jis yra kilęs, negu jo meilės didumas. Jis žinotų, ką reikia pasakyti, jei būtų venerietis. Iš tikrųjų vyrai nežino, kaip reaguoti į moters jausmus. Dažniausiai mūsų kultūra neišmoko vyrų suprasti moterų poreikių.

Jeigu vyras yra matęs meilų savo tėvo apsiėjimą su nusiminusia motina, jis geriau įsivaizduos, ką reikia daryti. Bet tas, kuriam nėra tekę mokytis iš tokio pavyzdžio, aišku, nežinos, kaip elgtis. Atsakomieji Laiškai yra bene geriausias būdas išmokyti vyrą suprast moters poreikius. Lėtai, bet užtikrintai jis šį mokslą išeis.

Atsakomieji Laiškai yra bene geriausias būdas išmokyt vyrą suprasti, ko reikia moteriai.

Kartais moterys manęs teiraujasi: „Tarkim, aš jam pasakysiu, ką norėčiau išgirsti, tai kaip man paskui žinoti, ar tai, ką jis sako, nėra *vien* tušti žodžiai? Bijau, kad iš tikrųjų jis gali galvoti visai kitaip."

Tai svarbus klausimas. Jeigu vyras nemyli moters, tai jis net nesistengs daryti to, ko jai norisi. Tačiau kai jis bent mėgina atsakyti jai ką nors panašaus į tai, ką ji pageidautų išgirsti, — vadinasi, iš tikrųjų stengiasi jai įtikti.

Gal jo žodžiai ir neskamba labai įtikinamai, bet tai tik todėl, kad jis žengia pirmuosius žingsnius. Išmokti naujų bendravimo būdų — gana keblus dalykas. Vyrui gali būti nedrąsu ir nejauku. Tai — kritinis laikotarpis. Reikia, kad kas jį suprastų ir paskatintų. Jūs turėtumėt jį patikinti elgiantis tinkamai.

Dažniausiai jo pastangos jai padėti atrodo nenuoširdžios ir neįtikinamos dėl to, kad jis būgštauja jas būsiant veltui. Jeigu moteris įvertins vyro bandymą, kitą kartą jis jausis labiau pasitikintis savimi ir galės būti nuoširdesnis. Vyras nėra kvailys. Kai jis jaučia moterį pritariant kokiems nors jo poelgiams, tai ir elgiasi taip, kad reikalai kryptų į gera. Paprasčiausiai tam reikia laiko.

Moterys, perskaičiusios vyro Atsakomąjį Laišką, irgi nemažai sužinos apie vyrus ir jų poreikius. Jas dažnai apstulbina vyro reakcija. Moteris net neįsivaizduoja, kodėl jam būna nepriimtina jos pagalba. Mat ji klysta, kai mano žinanti, ko jam iš tikrųjų reikia. Kitąkart ji tariasi jį norint priverst ją atsisakyti savo poreikių ir tam net priešinasi. Tačiau daugeliu atvejų jam iš tikrųjų tereikia, kad ji juo pasitikėtų, jam pritartų ir pateisintų jo poelgius.

Norėdami gauti paramą, mes turime ne tik aiškiai pasakyti partneriams, ko iš tikrųjų norime, bet ir sutikti su jų parama. Atsakomieji Laiškai garantuoja, kad asmuo yra pasirengęs priimti paramą. Kitaip mūsų bendravimas bus be naudos. Nuoskaudos išsakymas kad ir su tokiu nusistatymu: „Nors ir ką sakytum, man negali niekuo padėti", ne tik padidins prieštaravimus, bet ir įskaudins partnerį. Tokiu atveju geriau net nebandyt kalbėti.

Čia pateikiamas Meilės Laiškas ir Atsakomasis Laiškas. Atkreipkite dėmesį į tai, kad atsakoma *post scriptum*, bet kur kas išsamiau negu ankstesniuose pavyzdžiuose.

Meilės Laiškas ir Atsakomasis Laiškas apie jo atsikalbinėjimą

Kai Tereza paprašo savo vyro Polio padėti, jis ima priešgyniauti ir atrodo, kad jam jos prašymo patenkinimas yra nepakeliama našta.

Brangus Poli,

1. ***Pasipiktinimas.*** Aš pykstu dėl to, kad tu man priešgyniauji. Esu įsižeidusi, kad pats nepasisiūlai padėti. Man pikta dėl to, kad visada turiu tavęs prašyti. Aš taip stengiuosi dėl tavęs. Man reikia tavo pagalbos.

2. ***Nusiminimas.*** Man liūdna, kad tu nenori man padėti. Esu nusiminusi, nes jaučiuosi tokia vieniša.

Norėčiau, kad mes daugiau ką darytume kartu. Man trūksta tavo paramos.

3. ***Baiminimasis.*** Aš bijau prašyti tavo pagalbos. Man baisu tavo pykčio. Būgštauju, kad tavo „ne" mane įskaudins.

4. ***Apgailestavimas.*** Atleisk, kad aš tókia nepatenkinta tavimi. Apgailestauju esanti pernelyg priekabi ir kritiška tavo atžvilgiu. Atsiprašau, kad nevertinu tavęs taip, kaip anksčiau. Dovanok man: aš skiriu tau tiek daug jėgų ir tikiuosi to paties iš tavęs.

5. ***Meilė.*** Aš myliu tave. Suprantu, kad tu stengiesi daryti viską, ką gali. Žinau, jog rūpiniesi manimi. Kad taip mokėčiau tavęs meiliau paprašyt padėti. Tu toks geras ir švelnus tėvas mūsų vaikams.

Myliu tave,
Tereza

P.S. Štai ką norėčiau išgirsti tave atsakant:

Brangi Tereza,

Ačiū tau už tai, kad tu mane taip myli. Dėkui, kad pasidalijai savo išgyvenimais. *Suprantu,* jog tau skaudu, kai elgiuosi taip, tarsi tavo poreikiai būtų pernelyg dideli. Žinau, jog tave skaudinu priešgyniaudamas. *Apgailestauju* dažniau nepasisiūlydavęs tau padėti. *Tu esi verta* paramos, ir aš *stengsiuos* tau labiau padėti. *Aš tikrai tave myliu* ir esu laimingas, kad turiu tokią žmoną.

Myliu tave,
Polis

TREČIAS ŽINGSNIS. MEILĖS LAIŠKO IR ATSAKOMOJO LAIŠKO PARODYMAS

Parodyti savo laiškus pravartu dėl to, kad:

- Tuo suteiksite galimybę partneriui jus paremti.
- Tai padės jums suprasti savo poreikius.
- Tuo švelniai ir pagarbiai paremsite partnerį.
- Tai pagerins jūsų tarpusavio santykius.
- Tai sukurs intymią atmosferą ir sužadins aistrą.
- Taip partneris sužinos, kas jums yra svarbu ir kaip sėkmingai jus paremti.
- Tai padarius pora vėl galės pradėt kalbėtis, jei bendravimas buvo nutrūkęs.
- Taip yra saugiau išlieti neigiamus jausmus.

Savo laiškus partneriui galima pateikti penkiais būdais, kurie toliau nurodomi. Šių laiškų autorė yra *ji*, bet tas pats metodas tinka ir tada, kai laiškus rašo *jis*.

1. *Jis* garsiai skaito jos Meilės Laišką ir Atsakomąjį Laišką jai esant šalia. Tada jis, laikydamas ją už rankų, atsako jai, nes jau žino, ką ji tikisi išgirsti.

2. *Ji* skaito savo Meilės Laišką ir Atsakomąjį Laišką garsiai, o jis klausosi. Tada jis paima ją už rankų ir atsako jai, žinodamas, ką ji viliasi išgirsti.

3. *Iš pradžių jis jai garsiai skaito jos Atsakomąjį Laišką.* Paskui taip pat garsiai perskaito jos Meilės Laišką. Vyrui daug lengviau patirti apie moters neigiamus jausmus, kai jam jau aišku, kaip į juos reaguoti. Vyras, kuris iš laiškų žino, ko iš jo reikalaujama, nepanikuoja taip, lyg pirmąkart girdėtų ją išliejant savo neigiamus jausmus. Perskaitęs jos Meilės Laišką, jis paima ją už rankų ir sako tai, ko maždaug ji iš jo laukia.

4. *Iš pradžių ji garsiai perskaito jam savo Atsakomąjį Laišką*. Po to taip pat garsiai skaito savo Meilės Laišką. Galiausiai jis, paėmęs ją už rankų, meiliai ir maloniai jai atsako, nes jau žino, ko ji iš jo tikisi.

5. *Ji atiduoda jam savo laiškus, ir jis juos gali skaityti dvidešimt keturias valandas*. Perskaitęs laiškus, jis padėkoja jai už tai, kad ji jam parašė, ir, laikydamas ją už rankų, švelniai sako tai, ką žino ją norint iš jo išgirsti.

Ką daryti, kai nesugebama atsakyt į laišką meiliai ir maloniai

Kai kuriems vyrams ir moterims deramai klausytis skaitomų Meilės Laiškų ir į juos atsakyti trukdo praeitis. Sunku tikėtis, kad jie norės skaityti tokį laišką. Gali būti, kad jūsų partneris ir sutiks išklausyti laišką, bet jam nepavyks iš karto mandagiai ir meiliai į jį atsakyti.

Panagrinėkime kad ir Polio ir Terezos pavyzdį. Polis, išgirdęs savo partnerės skaitomus laiškus, nepasidaro meilesnis tik dėl to, kad negali kaipmat švelniai į juos atsakyti. Bet vėliau jo jausmai pasikeis. Galbūt laiškuose jis jaučiasi puolamas ir kaltinamas, todėl pradeda gintis. Turi praeiti šiek tiek laiko, kad jis suprastų tai, kas jos parašyta.

Kai kurie asmenys, klausydami skaitomo Meilės Laiško, tegirdi vien piktumus ir tik po kurio laiko išgirsta meilius žodžius. Jiems vertėtų laišką, ypač jo apgailestavimo ir meilės pastraipas, dar kartą perskaityti vėliau. Kartais, gavęs savo žmonos Meilės Laišką, aš pirmiau perskaitau meilės skyrelį, o tik po to — visą laišką nuo pradžios iki galo.

Vyras, kurio nusiminimas, perskaičius Meilės Laišką, nepraeina, galėtų atsakyt į jį savo Meilės Laišku. Jis padėtų jam atsikratyt piktų jausmų, kuriuos sukėlė jos Meilės Laiškas. Kartais aš tiesiog nežinau, kas mane kankina, tol, kol mano žmona neįteikia man savo Meilės Laiško. Tuomet staiga pajuntu, jog turiu kai ką aprašyti. Parašęs laišką, atgaunu savo meilius jausmus ir, dar kartą skaitydamas jos laišką, vėl gebu tarp neigiamų jausmų įžvelgti jos meilę.

Vyras, kuris negali iš karto meiliai atsakyti, turi žinoti, kad tai visiškai normalu ir jis nebus dėl to baudžiamas. Jo partnerei privalu suprasti jo poreikį tam tikrą laiką apie tai pagalvoti ir jam pritarti. Žinoma, nenorėdamas nuliūdinti partnerės, jis gali maždaug taip pasakyti: „Ačiū tau už laiškus. Aš netrukus juos apgalvosiu, o tada mes galėsime pasišnekėti." Jam nederėtų reikšti kritikos laiškų atžvilgiu. Laiškai turi būti skaitomi ramioje ir saugioje atmosferoje.

Visos šios rekomendacijos, kaip parodyti Meilės Laišką, tinka ir tada, kai moteriai sunku meiliai atsakyti į vyro laiškus. Dažniausiai aš poroms patariu garsiai perskaityt savo parašytus laiškus vienas kitam. Laiško skaitymas garsiai labai naudingas tuo, kad padeda jį rašiusiajam pasijusti išgirstam. Išbandykite viską ir nuspręskite patys, kas jums labiausiai tinka.

KAIP SUKURTI MEILĖS LAIŠKŲ PARODYMUI TINKAMĄ ATMOSFERĄ

Gali būti nedrąsu rodyti savo Meilės Laiškus. Žmonės, rašantys tai, ką jaučia, yra lengvai pažeidžiami. Jiems labai skaudu būti partnerio atstumtiems. Parodydami laiškus, mes atveriame savo jausmus ir siekiame, kad partneris pasidarytų artimesnis. Taip ir atsitinka, jei viskas daroma apdairiai. Asmuo, gavęs Meilės Laišką, turi parodyti deramą pagarbą partnerio jausmams. Jeigu jis jaučiasi to nesugebėsiąs, tai jam nevertėtų priimti laiško tol, kol jo nusiteikimas nepasikeis.

Savo ruožtu laiškai turi būti rodomi su tinkamais ketinimais ir tam tikru nusiteikimu.

Su kokiais ketinimais mes rašome ir rodome Meilės Laišką

Aš parašiau šį laišką, norėdamas (-a) atgauti savo geruosius jausmus ir mylėti tave taip, kaip tu nusipelnei. Prieš tai man teko išlieti tau savo neigiamus jausmus, kurie traukia mane atgal.

Tavo supratimas padės man atsiverti ir įveikti savo neigiamas emocijas. Aš tikiu, kad tau tai rūpi ir kad tu atsakysi į mano jausmus taip, kaip sugebi geriausiai. Aš vertinu tavo pastangas ir norą mane išgirsti ir paremti.

Be to, tikiuosi, kad šis laiškas padės tau suprasti mano pageidavimus, poreikius ir troškimus.

Jau esu minėjęs, kad partneris, kuriam skirtas šis laiškas, turi jo klausytis irgi su tam tikru nusistatymu.

Su kokiais ketinimais mes klausomės Meilės Laiško

Pasižadu kaip įmanydamas(-a) stengtis deramai suprasti tavo jausmus ir rasti jiems pateisinimą, be to, pripažinti mūsų skirtumus ir gerbti tavo poreikius, kaip savo paties. Tikrai vertinu tavo pastangas elgtis kaip galima meiliau ir maloniau.

Pasižadu išklausyti to, ką jauti, ir nebandyt tavo jausmų taisyti ar neigti. Pasižadu priimti tave tokį (-ią), koks (-ia) esi, ir nemėgint tavęs pakeisti.

Sutinku išklausyti, ką tu jauti, nes tai tikrai man rūpi, ir tikiuosi, kad mes sėkmingai su viskuo susitvarkysime.

Pirmą kartą naudodamiesi Meilės Laiško technika, jausitės saugiau ir patogiau, jei iš pradžių garsiai perskaitysite šiuos savo ketinimus. Jie jums primins, kad turite gerbti partnerio jausmus ir atsakyt jam su meile ir atida.

TRUMPI MEILĖS LAIŠKELIAI

Jei įpuolęs į neviltį jūs neturite dvidešimties minučių Meilės Laiškui parašyti, galite pabandyt parašyti trumpą Meilės Laiškelį. Tam užteks trijų ar penkių minučių, ir tai tikrai gali padėti. Štai keli pavyzdžiai:

Brangus Maksai!

1. Aš pykstu dėl to, kad tu pavėlavai.

2. Esu nusiminusi, nes pamiršai mane.

3. Bijau, kad tau visai nerūpiu.

4. Atleisk, kad esu tokia reikli.

5. Aš myliu tave ir atleidžiu už pavėlavimą. Žinau, kad tu tikrai mane myli. Ačiū tau už pastangas.

Su meile Sendė

Brangus Henri!

1. Mane veda iš kantrybės tai, kad tu būni toks pavargęs. Man pikta, nes tave domina tik televizorius.

2. Man liūdna, kad tu nenori su manimi kalbėtis.

3. Mane ima baimė, jog mes tolstame vienas nuo kito. Bijau tave supykinti.

4. Atsiprašau dėl savo elgesio per pietus. Apgailestauju, kad kaltinau tave dėl mūsų bėdų.

5. Man trūksta tavo meilės. Ar nepaskirtum valandos tik man šįvakar ar nors trupučio laiko, kad galėčiau tau papasakoti, kas vyksta mano gyvenime?

Su meile Leslė

P.S. Štai ką norėčiau iš tavęs išgirsti:

Brangi Lesle,

Ačiū tau, kad pasidalijai su manimi savo jausmais. Suprantu, jog tau manęs trūksta. Praleiskime išskirtinę valandą kartu šįvakar, tarp aštuonių ir devynių.

Su meile Henris

Kam ir kokie gali būti rašomi Meilės Laiškai

Kai esate nusiminę ir norite pasijusti geriau, tuomet ir reikia rašyti Meilės Laiškus. Štai kokius galime rašyti Meilės Laiškus:

1. Meilės Laišką artimam draugui.
2. Meilės Laišką draugui, vaikui ar šeimos nariui.
3. Meilės Laišką verslo partneriui ar klientui. Užuot baigę šį laišką fraze: „Aš myliu tave", parašykite: „Su pagarba" arba „Tave gerbiantis". Daugeliu atvejų patarčiau neįteikti jo adresatui.
4. Meilės Laišką pačiam sau.
5. Meilės Laišką Dievui ar Apvaizdai. Pasidalykite su Dievu savo išgyvenimais ir paprašykite jo pagalbos.
6. Tariamo asmens Meilės Laišką jums. Jeigu negalite kam nors atleisti, apsimeskite tuo asmeniu kelioms minutėms ir parašykite Meilės Laišką sau jo vardu. Savo nuostabai jūs labai greit tapsite atlaidesni.
7. Grėsmingą Meilės Laišką. Kai jūs iš tikrųjų skendite neviltyje, jūsų jausmai yra perdėm neigiami ir trykšte trykšta kaltinimais, išliekite juos laiške. Po to laišką sudeginkite. Nebandykite duoti jo skaityt partneriui, nebent abu jaustumėtės sugebantys įveikti neigiamus jausmus ir abu norėtumėt tai padaryti. Tuomet netgi grėsmingi laiškai gali būti labai naudingi.
8. Meilės Laišką atbuline data. Kai jus liūdinantys dabarties įvykiai primena skaudžius vaikystės išgyvenimus, įsivaizduokite, kad laikas grįžo atgal ir jūs rašote vienam iš tėvų laišką, kuriame reiškiate savo jausmus ir prašote jų paramos.

KODĖL MUMS REIKIA RAŠYTI MEILĖS LAIŠKUS

Šioje knygoje jau išsiaiškinome, kad moterims yra labai svarbu pasidalyti savo jausmais ir pasijusti suprastoms, gerbiamoms ir rūpimoms. Vyrams ne mažiau svarbu jaustis įvertintiems, pripažintiems ir patikimiems. Didžiausi keblumai moterų ir vyrų santykiuose iškyla tada, kai viena išlieja savo neigiamus jausmus, o kitas pasijunta nemylimas.

Jam jos reiškiami neigiami jausmai gali skambėti kaip kaltinimas, kritika, reikalavimas ir nepasitenkinimas. Kai jis atmeta jos jausmus, ji pasijunta nemylima. Tarpusavio santykių sėkmė absoliučiai priklauso nuo dviejų veiksnių: vyro sugebėjimo pagarbiai ir meiliai išklausyti, ką moteris jaučia, ir moters sugebėjimo meiliai ir pagarbiai pasidalyti savo jausmais.

Bendraujant partneriams tenka dalytis savo kintančiais jausmais ir poreikiais. Tikėtis tobulų tarpusavio santykių yra daugiau negu idealistiška. Laimei, tarp realybės ir tobulumo viršūnės yra pakankamai vietos mūsų augimui.

Realios viltys

Visiškai nerealu tikėtis, kad bendrauti visada bus lengva. Kai kurių jausmų beveik neįmanoma išreikšti, neįžeidžiant klausytojo. Poros, kurios puikiai sugyvena, kartais iš paskutiniųjų turi stengtis, kad abi pusės liktų visais atvejais patenkintos. Labai sunku tiksliai žinoti kito asmens požiūrį, ypač kai jis ar ji sako tai, ką jūs norėtumėte išgirsti. Labai sunku elgtis pagarbiai su kitu, kai jūsų pačių jausmai yra užgauti.

Daugelis porų tariasi jų nesugebėjimą sėkmingai ir meiliai bendrauti reiškiant, kad jie nepakankamai vienas kitą myli. Žinoma, meilė daug ką gali, bet *sugebėjimas* bendrauti yra svarbesnis dalykas. Reikia tik džiaugtis, kad to gana lengvai išmokstama.

Kaip mes mokėmės bendrauti

Sėkmingo bendravimo pagrindai bus virtę mūsų įpročiu, jei mes augome šeimoje, kurios tarpusavio santykiai buvo kupini pagarbos ir meilės. Bet prieš kelias kartas vadinamieji geri tarpusavio santykiai reiškė neigiamų jausmų vengimą. Buvo manoma neigiamus jausmus esant tarsi gėdingą ligą, kuri turi būti slepiama nuo kitų.

Tiesa, žemesnio intelekto šeimose į gerų tarpusavio santykių sąvoką įėjo ir neigiami jausmai, išreiškiami fizinėmis bausmėmis, riksmais, pyla, plakimu, barimu ir visokiais žodiniais įžeidimais. Jais norėta padėt vaikams atsirinkti, kas gera ir kas bloga.

Jeigu mūsų tėvai būtų mokėję meiliai bendrauti, neužgniauždami savyje neigiamų jausmų, tai mes, būdami vaikai, nebūtume bijoję nagrinėti savo neigiamų reakcijų bei jausmų ir būtume atsirinkę, kas yra gera, o kas — bloga. Matydami teigiamo elgesio pavyzdį, būtume išmokę sėkmingai bendrauti ir tuomet, kai mus užvaldo neigiami jausmai ir sunkumai. Per aštuoniolika metų, klysdami ir eksperimentuodami, mes tikrai būtume įpratę pagarbiai ir tinkamai reikšti savo jausmus. Jeigu viskas būtų buvę taip, tai mums nereikėtų griebtis Meilės Laiškų technikos.

Jei mūsų praeitis būtų buvus kitokia

Jeigu mūsų vaikystė būtų buvus kitokia, mes būtume matę savo tėvą švelniai leidžiant lietis sunkių, nemalonių motinos jausmų protrūkiui. Kasdien būtume turėję progos įsitikinti jį meiliai rūpinantis mūsų motina ir ją atjaučiant, ko jai iš tikrųjų ir reikėjo iš mylimo vyro.

Mes būtume galėję matyti savo motinos pasitikėjimą tėvu, kaip ji atvirai dalijasi su juo savo išgyvenimais, jo nekaltindama, visada rasdama jam pateisinimą. Būtume patyrę, jog žmogus gali būti nusiminęs ir neatstumti kito savo nepatiklumu, vengimu, nepateisinimu, jausmų kaitaliojimusi, šaltumu ar neatlaidumu.

Per aštuoniolika brendimo metų būtume išmokę valdyti savo jausmus taip, kaip išmokome vaikščioti ar skaičiuoti. Tai būtų virtę tokiu pat įpročiu, kaip vaikščiojimas, dainavimas, skaitymas ar pinigų skaičiavimas.

Bet daugeliui iš mūsų neteko to išmokti. Mes praleidome tuos aštuoniolika metų, mokydamiesi nesėkmingo bendravimo. Dabar, kai nesugebame reikiamai valdyti jausmų ir jų reikšti, labai sunku išmokt gražiai bendrauti, kai mus užplūsta neigiami jausmai.

Kad suprastumėte, kaip tai iš tikrųjų sunku, pabandykite atsakyti į šiuos klausimus.

1. Kaip parodote savo meilius jausmus, kai pykstate ar esate kuo nors nepatenkinti, jeigu tuomet, kai buvote vaikas, jūsų tėvai tokiu atveju ginčydavosi arba laikydavosi susitarimo nesiginčyti?
2. Kaip priverčiate savo vaikus jūsų klausyti, jų nebausdami ir nešaukdami ant jų, jeigu jūsų tėvai, reguliuodami jūsų elgesį, jus bardavo ar aprėkdavo?
3. Kaip prašote didesnės paramos, jeigu vaikystėje jausdavotės visų užmiršti ir apvilti?
4. Kaip atsiveriate ir dalijatės savo jausmais, jeigu bijote būti atstumti?
5. Kaip kalbatės su savo partneriu, jeigu esate užvaldyti tik vieno jausmo: „Aš nekenčiu tavęs"?
6. Kaip pasakote: „Atsiprašau", jeigu vaikystėje jus bausdavo už bet kokią klaidą?
7. Kaip jums pavyksta pripažinti savo klaidas, jeigu bijote būti nubausti ar atstumti?
8. Kaip parodysite savo jausmus, jeigu vaikystėje būdavote baudžiami ar atstumiami, kai nusimindavote ar verkdavote?
9. Kaip paprašysite to, ko norite, jeigu vaikystėje nuolat būdavote baudžiami už tai, kad norite to, ko negalima?
10. Kaip tikitės sužinoti, ką jaučiate, jeigu jūsų tėvai neturėdavo laiko ir kantrybės pasiteirauti, kaip jūs jaučiatės arba kas jums kelia nerimą?

11. Kaip galėsite sutikti su partnerio netobulumu, jeigu vaikystėje jautėte, kad meilę galima pelnyti tik esant tobuliems?
12. Kaip jums pavyks išklausyti skaudžių partnerio jausmų, jeigu niekas neišklausydavo jūsų?
13. Kaip galėsite atleisti, jeigu jums neatleisdavo?
14. Kaip galėsite palengvinti savo skausmą ir nusivylimą išsiverkdami, jeigu jums vaikystėje nuolat kartodavo: „Neverk" arba „Kada gi tu pagaliau paūgėsi?", arba „Tik kūdikiai verkia"?
15. Kaip galėsite ramiai žiūrėti į partnerio nusivylimą, jeigu vaikystėje ilgai jautėtės atsakingi dėl motinos skausmo, kol supratote, kad *ne jūs* dėl to *kalti?*
16. Kaip reaguosite į partnerio pyktį, jeigu jūsų tėvai savo pyktį ir nepasitenkinimą išliedavo ant jūsų šaukdami ir ko nors reikalaudami?
17. Kaip galėsite būti atviri savo partneriui, jeigu pirmieji iš tų, kuriems atvėrėte širdį, jus išdavė ar kaip nors pažemino?
18. Kaip tikitės meiliai ir pagarbiai bendrauti su savo partneriu, jeigu jūs per aštuoniolika savo brendimo metų patyrėte tik grėsmę būti atstumti ir palikti likimo valiai?

Vienintelis atsakymas į šiuos aštuoniolika klausimų yra toks: mes galime išmokt maloniai bendrauti, bet reikia paplušėti. Mums reikia atidirbti už visus tuos aštuoniolika aplaidumo metų. Nesvarbu, kiek iki tobulumo trūko mūsų tėvams, nes niekas nėra visiškai tobulas. Jeigu iškyla bendravimo sunkumų, tai nėra nei koks nors prakeikimas, nei jūsų tėvų klaida. Paprasčiausiai jums stinga tinkamo, apdairaus, meilaus elgesio įgūdžių, kuriuos galima išsiugdyti.

Tikriausiai, skaitydami tuos klausimus, patyrėte kokius nors jausmus. Nepraleiskite šios puikios progos padėti patys sau. Pabandykite tuojau pat per dvidešimt minučių parašyti Meilės Laišką vienam iš tėvų. Paprasčiausiai paimkite popieriaus, kuo

rašyti ir užrašinėkite tai, ką šiuo metu jaučiate, pasinaudodami Meilės Laiško rašymo pavyzdžiais. Nedelskite, ir jūs tikrai nustebsite, pamatę, kas iš to išėjo.

VISOS TIESOS SAKYMAS

Meilės Laiškai veiksmingi tuo, kad padeda išsakyti visą tiesą. Sutelkdami visą dėmesį į dalį savo jausmų nieko nepešite. Pavyzdžiui:

1. Vien tik piktinimasis jums nepadės. Juo labiau susikoncentruosite į pyktį, tuo labiau nusiminsite.
2. Verkdami ištisas valandas tik nualinsite savo sielą, ir jums atrodys, kad niekada nebuvote atsikratę liūdesio.
3. Išgyvendami vien tik baimę, imsite dar labiau nerimauti.
4. Jaučiant apgailestavimą ir nebandant to jausmo atsikratyti, jis peraugs į kaltę ir gėdą, kas tikrai žeis jūsų savigarbą.
5. Stengdamiesi būti meilūs visą laiką, turėsite slopinti savo neigiamus jausmus ir po kelerių metų tapsite šiurkštūs ir bejausmiai.

Meilės Laiškai padeda, nes jūs būnate priversti parašyt gryną tiesą apie *visus* savo jausmus. Norėdami atsikratyti vidinio skausmo, turime patirti visus keturis emocinio skausmo pojūčius. Tai — piktinimasis, nusiminimas, baiminimasis ir apgailestavimas.

Kodėl Meilės Laiškai veiksmingi

Išreikšdami visus keturis emocinio skausmo pojūčius, mes sumažiname savo skausmą. Vienos ar dviejų neigiamų emocijų aprašymas laiške nebūtų toks veiksmingas. Mat daugelis mūsų

neigiamų emocijų nėra tikri jausmai, o tik gyvybinės reakcijos, kuriomis nesąmoningai naudojamės, norėdami išvengti tikrųjų nemalonių jausmų.

Pavyzdžiui:

1. Žmonės, kurie labai greitai dėl ko nors supyksta, dažniausiai bando pabėgti nuo juos gąsdinančios nuoskaudos, liūdesio, baimės ar širdgėlos. Vos tik pajutę šiuos savo jausmus, jie nustoja pykti ir pasidaro daug meilesni.
2. Žmonės, kurie lengvai pravirksta, dažniausiai nesugeba išreikšti savo pykčio, bet kai jiems padedama jį išreikšti, jie pasijunta daug geriau ir sušvelnėja.
3. Žmonės, amžinai ko nors bijantys, turi patirti ir atskleisti pykčio jausmą, tuomet baimė tikrai pranyks.
4. Žmonės, kurie amžinai jaučiasi dėl ko nors kalti ar dėl ko nors apgailestauja, turėtų pajusti ir išreikšti nuoskaudą ir pyktį; tik taip jie atgaus nepelnytai prarastą savigarbą.
5. Žmonės, kurie visuomet jaučia meilę, tačiau stebisi, kodėl jie apimti depresijos, turėtų savęs paklausti: „Kaip aš elgčiausi, jeigu būčiau dėl ko nors supykęs ir nusiminęs?", ir raštu sau atsakyti. Tai padėtų jiems suvokti savo jausmus, slypinčius po depresijos kauke. Meilės Laiškai šiuo atveju tikrai gali padėti.

Kaip vieni jausmai gali slėpti kitus jausmus

Toliau pateikta pavyzdžių, kaip vyrai ir moterys naudojasi savo neigiamomis emocijomis, kad išvengtų tikrojo skausmo ar jį paslėptų. Įsidėmėkite, kad šis procesas vyksta savaime. Dažnai net nepagalvojame, kad taip atsitinka.

Pabandykite sau atsakyti į šiuos klausimus:

- Ar bandote šypsotis, kai esate tikrai įpykę?
- Ar kada nors buvote pikti, kai giliai širdyje ko nors bijojote?

- Ar juokiatės ir pasakojate juokingus nutikimus, kai jums liūdna ir jaučiatės įskaudinti?
- Ar esate linkę kaltinti kitus, kai jaučiatės kalti ar išsigandę?

Toliau išvardijama, kaip vyrai ir moterys dažniausiai bando išvengti savo tikrųjų jausmų. Žinoma, ne visiems vyrams vienodai tiks vyriško elgesio apibrėžimai, kaip ir ne visoms moterims — moteriško.

KAIP MES SLEPIAME SAVO TIKRUOSIUS JAUSMUS

Kaip vyrai slepia savo skausmą (dažniausiai nesąmoningai)	Kaip moterys slepia savo skausmą (dažniausiai nesąmoningai)
1. Vyrai griebiasi pykčio, norėdami išvengti skaudžių nusiminimo, gailesčio, sielvarto, kaltės ir baimės jausmų.	1. Moterys rimtimi ir baiminimusi stengiasi išvengti skaudžių pykčio, kaltės, baimės ir nusivylimo jausmų.
2. Vyrai mėgina rodytis abejingi ir atsikalbinėja, norėdami išvengti skaudžių pykčio jausmų.	2. Moterys apsimeta sumišusios, bandydamos išvengti pykčio, susierzinimo ar nusivylimo.
3. Vyrai gali griebtis įžeidinėjimų, kad išvengtų nuoskaudos jausmo.	3. Moterys gali prisidengti bloga nuotaika, norėdamos išvengti sumišimo, pykčio, liūdesio ir sielvarto.
4. Vyrai gali pykti ir vaizduoti teisuolius, norėdami išvengti baimės ar netikrumo jausmų.	4. Moterys tariama baime ir netikrumu gali bandyt išvengti pykčio, nuoskaudos ar nusiminimo.
5. Vyrai renkasi nejaukumo, gėdos jausmą, užuot pykę ir nusiminę.	5. Moterys gali įpulti į neviltį, norėdamos išvengti pykčio ir netikrumo.
6. Vyrai po tariama ramybe stengiasi paslėpti pyktį, baimę, nusivylimą, neryžtingumą ir gėdą.	6. Moterys gali griebtis viltingumo, kad išvengtų pykčio, liūdesio, nusivylimo ir sielvarto.
7. Vyrai gali bandyt įgauti pasitikėjimo savimi, norėdami išvengti netikumo jausmo.	7. Moterys gali griebtis baimės ir dėkingumo jausmų, norėdamos išvengti liūdesio ir nusivylimo.
8. Vyrai gali pasinaudoti agresyvumu, bandydami išvengti baimės.	8. Moterys gali naudotis meile ir atlaidumu, norėdamos išvengti nuoskaudos ir pykčio.

KAIP ATSIKRATYTI NEIGIAMŲ JAUSMŲ

Labai sunku išgirsti ir suprasti kitus reiškiant neigiamus jausmus, jeigu mūsų pačių blogieji jausmai nebuvo niekam perteikti ar niekieno suprasti. Kuo geriau mes išmokstame atsikratyt savo skaudžių išgyvenimų nuo pat vaikystės, tuo lengviau mums sekasi jais pasidalyti su partneriu ir išklausyt, ką jis jaučia, neįsižeidžiant, neprarandant kantrybės, be susierzinimo ar pykčio.

Jei labai atkakliai priešinsitės savo vidiniams išgyvenimams, turėsite mažiau kantrybės išklausyt kitus reiškiant savo neigiamus jausmus. Tas, kuris nekantrus ir netolerantiškas kitų vaikiškiems išgyvenimams, tas lygiai taip traktuoja ir pats save.

Norėdami pasikeisti, turime griebtis saviauklos. Mumyse tūno emocinga esybė, kuri nusimena, nors mūsų racionalus suaugusio žmogaus protas sako, kad tam nėra jokios priežasties. Privalome atskirti tą emocinę savo asmens dalį ir elgtis su ja kaip mylintys tėvai. Reikia savęs paklausti: „Kas atsitiko? Ar tau skaudu? Ką dabar jauti? Kas tave taip nuliūdino? Dėl ko taip įpykai? Kodėl nusiminei? Ko baiminiesi? Ko norėtum?"

Kai imame save užjausti, mūsų neigiami jausmai stebuklingai pagyja, ir tuomet būname kitiems daug meilesni ir pagarbesni. Parodę supratimą savo vaikiškiems jausmams, mes savaime atversime duris savo geriesiems jausmams, ir jie paveiks mūsų kalbas ir poelgius.

Jeigu vaikystėje į mūsų vidinius jausmus būtų kartkarčiais įsiklausoma, jei jie būtų buvę gerbiami, tai, tapę suaugusiaisiais, neatsidurtume nuolat neigiamų emocijų sraute. Bet daugelis iš mūsų vaikystėje viso to nepatyrė, taigi dabar patys privalome ištaisyti tą skriaudą.

Kaip jūsų praeitis veikia dabartį

Žinoma, jums teko pasijusti apniktam neigiamų emocijų. Štai keli įprasti pavyzdžiai, kaip mūsų neišreikštos emocijos, atkeliavusios iš vaikystės, paveikia mus dabar, netikėtai susidūrus su stresu:

1. Kai kas nors visas mūsų viltis paverčia niekais, būname pikti ir paniurę, nors suaugusioji mūsų asmens dalis sako, kad turėtume likti ramūs, meilūs ir taikūs.

2. Kai kas nors mus apgauna, nusimename ir įsižeidžiame, nors suaugusioji mūsų asmens dalis sako, kad turėtume ir toliau būti entuziastingi ir kupini vilčių.

3. Kai dėl ko nors nuliūstame, jaučiamės susirūpinę ir sunerimę, nors suaugusioji mūsų asmens dalis sako, jog turėtume kaip ir anksčiau jaustis tvirti ir pasitikintys savo jėgomis.

4. Kai dėl ko nors sutrinkame, jaučiamės kalti ir susigėstame, nors suaugusioji mūsų asmens dalis sako, kad turėtume jaustis taip pat jaukiai ir patogiai kaip lig tol.

Jausmų slopinimas virsta blogu įpročiu

Mes, suaugusieji, dažniausiai bandome reguliuoti savo neigiamas emocijas jų vengdami. Nepatenkintų poreikių slopinimas virsta blogu įpročiu. Išgėrus stiklą vyno, skausmas trumpam išnyksta. Bet jis vėl sugrįš.

Keista, bet vengdami neigiamų emocijų, suteikiame joms galią valdyti savo gyvenimą. Išmokę suvokti vidinius jausmus ir reikiamai į juos reaguoti, mes susilpninsime jų jėgą.

Keista, bet vengdami neigiamų emocijų, suteikiame joms galią valdyti savo gyvenimą.

Kai esate labai nusiminę, tuomet, žinoma, sunku bendrauti taip, kaip norėtumėte. Tokiais momentais iškyla neišspręstos jūsų praeities problemos. Tarytum vaikas, kuriam niekad nebuvo

leidžiama išsirėkti, kartą pagaliau išsirėktų tik tam, kad vėl būtų uždarytas vienut vienas sandėliuke.

Neišreikštos, nuslopintos vaikystės emocijos turi galią reguliuoti mūsų tarpusavio santykius ir trukdo jiems švelnėti. Kol mes nesugebėsime skirti trupučio dėmesio šiems, atrodytų, neprotingiems jausmams, atkeliavusiems iš mūsų praeities, tol jie kliudys meiliems mūsų tarpusavio santykiams. Jie lyg tyčia braunasi į mūsų gyvenimą tuomet, kai mums kaip niekad reikia blaiviai mąstyti.

Sėkmingai susidoroti su sunkiais neigiamais jausmais — vadinasi, vykusiai išreikšti juos raštu, kad pajustume, jog geresnieji mūsų jausmai ima viršų. Kuo geriau mums seksis bendrauti su savo partneriu taip, kaip jis to nusipelnė, tuo geresni bus mūsų tarpusavio santykiai. Jei jūs išmoksite meiliai ir ramiai perteikti partneriui savo liūdnus jausmus, tai jam bus daug lengviau jums padėti.

KAIP PADĖTI PAČIAM SAU

Meilės Laiškų rašymas yra puiki pagalbos pačiam sau priemonė. Bet jums ir į galvą neateis rašyt tokį laišką, jei tai nėra virtę jūsų įpročiu. Patarčiau nors kartą per savaitę, kai kas nors kelia jums nerimą, atsisėst ir parašyti Meilės Laišką.

Meilės Laiškas jums padės ne tik nusiminus dėl tarpusavio santykių, bet ir apskritai dėl ko nors nusiminus. Meilės Laiškų rašymas duoda efektą, kai jūs esate pasipiktinę, nelaimingi, susirūpinę, ištikti depresijos, nusivylę, pavargę, suglumę ar tiesiog patiriate stresą. Visais atvejais pasijusite geriau, jei parašysite Meilės Laišką. Galbūt jis galutinai ir nepataisys jums nuotaikos, bet padės žengti bent žingsnį norima linkme.

Pirmoje savo knygoje „Tai, ką jauti, pats pagydyti gali" daugiausia dėmesio skyriau jausmams, tad nuodugniai išanalizavau ir Meilės Laiškų rašymą. Be to, Meilės Laiško technika remiasi patarimai ir pratimai iš mano patirties, kuriuos aš pateikiu audiokasečių serijoje „Sielos gydymas". Jie moko išsklaidyti susi-

rūpinimą, numalšinti nepasitenkinimą ir tapti atlaidiems švelniai elgiantis su vaikiška savo asmens dalimi ir gydant emocines praeities žaizdas.

Kiti autoriai šiuo klausimu irgi yra parašę daugybę knygų ir pratimų rinkinių. Tie leidiniai jums pravers tuo, kad padės rasti ryšį su savo vidiniais jausmais ir juos pagydyti. Tačiau atminkite viena: kol neleisite emocinei savo asmens daliai atsiverti ir būti „išgirstai", tol nepasigydysite. Ši lektūra jums padės labiau save pamilti, ir būtent ta linkme jūs einate, kai aprašinėjate ar žodžiais reiškiate savo jausmus.

Knygos jums padės labiau save pamilti; būtent tai jūs ir darote stengdamies įsiklausyti į savo jausmus, juos išreikšti žodžiu ar raštu.

Kai išbandysite Meilės Laiško techniką, pajusite, kuriai jūsų asmens daliai labiausiai reikia meilės. Stengdamiesi įsiklausyti į savo jausmus ir tirdami savo emocijas, jūs padedate tai daliai augti ir rutuliotis.

Kai emocinė jūsų asmens dalis gauna visą reikiamą meilę ir supratimą, jums savaime pradeda sektis bendrauti su kitais. Jūs daug švelniau reaguosite ištikti negandų. Kitados užprogramuoti slėpti savo jausmus ir reaguoti šiurkščia gynyba, visi mes galime persiauklėti. Ir tuo reikia tikėti.

Norint persiauklėti ir pasikeisti, jums reikia įsiklausyti į tuos prieštaringus jausmus, kurių niekada nebuvo paisyta, ir juos suprasti. Ši jūsų esybės dalis trokšta jautrumo ir atjautos, tuomet ji pagis.

Meilės Laiško technika yra saugus, patogus būdas reikšti prieštaringiems jausmams, neigiamoms emocijoms ir troškimams nieko nekaltinant ir neatstumiant. Kai įsiklausome į savo jausmus, mes tinkamai ir išmaningai elgiamės su emocine savo asmens dalimi. Taip elgiasi mylintys tėvai su mažu vaiku, verkiančiu ant jų rankų. Pripažindami šių jausmų pagrįstumą, mes leidžiame sau juos turėti. Meilus ir pagarbus elgesys su šia vai-

kiškąja savo asmens dalimi visiškai išgydo neišreikštų praeities emocijų žaizdas.

Daugelis žmonių suauga per greitai, nes nepripažįsta savo jausmų ar juos slepia. Neišreikštų emocijų skausmas tūno viduje, laukdamas progos išlįsti ir būt pripažintas ir pagydytas. Žmonės gali užgniaužti jausmus, bet skausmas ir neviltis juos grauš be paliovos.

Daugumos fizinių ligų priežastimi dabar yra laikomas mūsų nepagydytas emocinis skausmas. Užgniaužtas emocinis skausmas dažniausiai išsirutulioja į fizinę ligą ar negalavimą, kuris gali baigtis ankstyva mirtimi. Noriu pridurti, kad *diduma* negatyvių poelgių, įkyrių minčių ir blogų įpročių yra mūsų vidinių emocijų atspindys.

Vyrą kankinančios įkyrios mintys apie sėkmę yra desperatiškas bandymas laimėt meilę, tikintis sumažinti vidinį skausmą ir nerimą. Moters tobulumo siekimas irgi yra desperatiškas mėginimas pelnyti meilę ir sumažinti emocinį skausmą. Visokios perdėtos pastangos gali reikšti norą sutramdyt praeities skausmą.

Mūsų visuomenės gyvenimas kupinas pramogų, padedančių atsikratyti skausmo. Meilės Laiškai įgalins jus pažvelgti į savo skausmą iš šalies, pajusti jį ir paskui išgydyti. Kaskart, kai rašote Meilės Laišką, teikiate emocinei ir sužeistai savo asmens daliai tą meilę, supratimą ir dėmesį, kurio jai reikia, kad pasijustų geriau.

Vienumos galia

Rašydami vienumoje kartkarčiais jūs atrasite tokių gilūminių jausmų, kurių būdami kartu su kitu asmeniu nė nenujautėte galintys turėti. Visiška vienatvė sukuria saugumo jausmą, kuris jums padeda į kai ką įsigilinti. Net jeigu su kuo nors draugaujate labai artimai ir jaučiatės galį kalbėtis apie viską, aš vis dėlto patarčiau jums retkarčiais vienumoje aprašyti tai, ką jaučiate. Meilės Laiško rašymas vienumoje parankus dar ir tuo, kad tuo metu niekas jums nedaro įtakos.

Rekomenduočiau sudaryti Meilės Laiškų sąrašą arba laikyti juos visus viename aplankale. Jei pageidaujate, rašydami galite pasinaudoti Meilės Laiško pavyzdžiu, pateiktu šio skyriaus pradžioje. Jis padės jums atsiminti Meilės Laiško dalis ir išsirinkti keletą įvadinių frazių, kai jums nesiseka sukurti pradžios.

Jeigu turite asmeninį kompiuterį, tai galite sudaryti Meilės Laiško planą ir juo bet kada naudotis. Kai tik norėsite rašyti Meilės Laišką, iškart jį susirasite ir, baigę rašyti, paliksite kompiuterio atmintyje su tos dienos data.

Kai sumanysite laišką kam nors parodyti, galėsite paprasčiausiai jį išspausdinti.

Skaitykite savo laiškus tada, kai nesate nusiminę, nes tuomet objektyviau žvelgsite į savo jausmus ir juos vertinsite. Vėliau tai jums padės reikšti savo liūdnus jausmus atsargiau, su didesne pagarba partneriui. Ir dar, jeigu jūs, parašę Meilės Laišką, ir liksite nusiminę, tai, perskaitę jį dar kartą, pasijusite kur kas geriau.

Norėdamas išmokyt žmones rašyti Meilės Laiškus ir privačiai nagrinėti bei reikšti savo jausmus, aš sukūriau kompiuterinę programą, pavadintą *Private Session* („Privatus kursas"). Veikdamas dialogo režimu, kompiuteris pateikia paveikslėlius, grafikus, klausimus ir įvairius Meilės Laiško rašymo būdus, padedančius mums susigaudyti savo jausmuose. Jis net rekomenduoja įžangines frazes, kurios tinka reikšti emocijoms žodžiu ir raštu. Be to, jis kaupia jūsų laiškus ir pateikia juos tada, kai norite juos perskaityti prieš mėgindami išsamiau išreikšti savo jausmus.

Naudodamiesi kompiuteriu, įveiksite tą pasipriešinimą, kurį tenka patirti žmonėms prieš pradedant rašyti Meilės Laišką popieriuje. Vyrai, kurie dažnai tą pasipriešinimą jaučia labiau, mieliau imasi Meilės Laiško, jei turi galimybę vienumoje pasėdėt prieš savo kompiuterio ekraną.

Artumo galia

Meilės Laiškų rašymas vienumoje yra labai veiksmingas sielos gydymo būdas, bet jis negali pakeisti mūsų poreikio būt išklausytiems, suprastiems kitų. Rašydamas Meilės Laišką, jūs mylite pats save, bet kai pasidalijate tuo laišku su kuo nors kitu, patiriate šio meilę. Mūsų galimybę mylėti save padidina kitų meilė. Teisybės sakymas atveria artumo duris, pro kurias gali įeiti meilė.

Kad galėtume labiau mylėti save, mums reikia kitų meilės.

Mes patirsime daugiau meilės, jei savo gyvenime turėsime žmonių, kuriais galėsime pasitikėti, atvirai dalytis su jais savo jausmais. Daug stiprybės teikia žinojimas esant kelis išskirtinius asmenis, kuriems galite atvirai pasipasakot, ką jaučiate, ir būti tikri, jog jie visada jus mylės ir neįskaudins kritikuodami ar atstumdami.

Kai galite atvirai pasidalyti savo nuotaikomis ir jausmais, tuomet ir gaunate sau reikiamą meilę. Jausdami tą meilę, daug lengviau numalšinsite neigiamas emocijas — nepasitenkinimą, pyktį, baimę ir t.t. Tai nereiškia, kad jūs turite dalytis viskuo, ką patiriate ir jaučiate vienumoje. Bet jeigu jums ką nors baugu atskleisti, tai tuos nuogąstavimus reikia išsklaidyti.

Švelnus ir atidus psichologas ar artimas draugas gali būti galingas meilės ir gydymo šaltinis. Vienas ar kitas tikrai jums padės, jeigu tik sugebėsite atverti jam savo giluminius jausmus. Jūs gal nesilankote pas psichologą, tuomet jums labai praverstų draugas, kuris kartkarčiais perskaitytų jūsų laiškus. Rašydami vienumoje pasijusite geriau, bet jums reikia pasidalyti Meilės Laiškais ir su kitu asmeniu, kuriam tikrai rūpite ir kuris gali jus suprasti.

Grupės galia

Grupės galios neįmanoma apibrėžti, ją reikia patirti. Vienas kitą mylinčių ir palaikančių žmonių grupė gali daryti stebuklus, kai mums reikia atrasti ryšį su savo giluminiais jausmais. Kai jūs dalijatės savo jausmais su grupe, vadinasi, turite galimybę patirti didesnio žmonių skaičiaus meilę. Jūsų augimas priklauso nuo grupėje esančių žmonių daugumo. Tarkime, jūs grupėje nekalbat, o tik klausotės kitų atviros ir nuoširdžios šnekos apie savo išgyvenimus; vis vien jūs įgyjate daugiau žinių.

Kai aš vadovauju grupiniams seminarams įvairiose šalies vietose, nuolat patiriu gilumines savo asmens daleles trokštant būti išgirstas ir suprastas. Kam nors atsistojus ir reiškiant savo jausmus, staiga ir aš atsimenu ar pajuntu ką nors, kas mane jaudina. Aš susidarau naują savęs ir kitų sampratą. Kiekvienam tokiam seminarui baigiantis pasijuntu daug geriau, tarsi būčiau numetęs kokią naštą, ir pasidarau meilesnis.

Daugelyje vietų kas savaitę renkasi mažos paramos grupės, kurių nariai, diskutuodami bet kuria tema, gauna ir suteikia vienas kitam reikiamą pagalbą. Grupės parama būna ypač veiksminga, jeigu vaikystėje mes neturėjome galimybės reikšti savo jausmų grupėje ar šeimoje, o gal nesijautėme esą tam pakankamai saugūs. Bet kokiu teigiamu tikslu sukurtų grupių užsiėmimai paprastai vargina, tuo tarpu kalbėjimasis su mielais ir gera linkinčiais žmonėmis ar jų klausymasis gydo kiekvieną iš mūsų.

Aš reguliariai lankau mažą vyrų paramos grupę, o mano žmona Bonė — moterų paramos grupę. Ši iš šalies gaunama parama labai pagerina mūsų tarpusavio santykius. Mes nelaikome vienas kito vieninteliu paramos šaltiniu. Be to, girdint apie kitų sėkmes ir nesėkmes, mūsų pačių bėdos atrodo daug menkesnės.

Laikas, skirtas išklausyti tai, ką mes jaučiame

Ar vienumoje užrašote savo emocijas ir mintis kompiuteriu, ar dalijatės jomis su savo psichologu, ar dėstote draugų rate, savo paramos grupėje, — jūs žengiate gana svarbų savo gyvenimo žingsnį. Skirdami laiko savo pačių jausmams išklausyti, tarsi sakote mažai jautriai savo asmens dalelei: „Tu svarbi. Tu nusipelnei, kad būtum išklausyta, ir man tikrai rūpi tai, ką tu pasakysi."

Skirdami laiko savo pačių jausmams išklausyti, mažai savo asmens dalelei jūs tarsi tariate: „Tu svarbi. Tu nusipelnei, kad būtum išklausyta, ir man tikrai rūpi tai, ką tu pasakysi".

Viliuosi jus pasinaudosiant šia Meilės Laiško technika, nes savo akimis mačiau, kaip tai pakeitė tūkstančių žmonių gyvenimą, taip pat ir mano paties. Kuo daugiau Meilės Laiškų jūs rašote, tuo lengviau juos rašyti ir tuo veiksmingesni jie būna. Jums teks gerokai pasitreniruoti, bet verta tam ryžtis.

12 SKYRIUS

KAIP PRAŠYTI PARAMOS IR JĄ GAUTI

Jeigu jūs iš savo partnerio negaunate tokios paramos, kokios norite, vadinasi, arba neprašote, arba prašote ne taip, kaip reikėtų. Meilės ir paramos prašymas yra sėkmingų tarpusavio santykių pagrindas. Jeigu jūs norite GAUTI, tai turite PRAŠYTI.

Ir vyrams, ir moterims iškylą sunkumų prašant paramos. Moteris kur kas labiau negu vyrus paramos prašymas vargina ir verčia nusivilti. Todėl šį skyrių parašiau moterims. Žinoma, vyrai, kurie jį perskaitys, irgi praplės savo žinias apie priešingą lytį.

KODĖL MOTERYS NEPRAŠO

Moterys klysta, kai mano, jog joms nereikia prašyti paramos. Kadangi *jos* intuityviai jaučia, ko reikia kitiems, ir padeda, kuo gali, tai tariasi ir vyrus elgsiantis taip pat. Įsimylėjusi moteris instinktyviai siūlo savo meilę. Su didžiuliu užsidegimu ir entuziazmu ji skuba į pagalbą. Kuo labiau ji ką nors myli, tuo labiau aukojasi. Grįžkime į Venerą — ten visos pačios siūlydavosi padėti, taigi nebuvo prasmės to prašyti. Be to, tai, kad nereikia prašyti jų pagalbos, venerietėms buvo vienas iš būdų parodyti savo meilę kitoms. Jos vadovavosi šūkiu: „Meilės niekada nereikia prašyti!"

„Meilės niekada nereikia prašyti!" — toks buvo veneriečių šūkis.

Taigi moteris tikisi, kad jos partneris, jeigu ją myli, visada pasisiūlys padėti ir jai nereikės nieko prašyti. Ji gali net specialiai *nieko neprašyti*, norėdama patikrinti, ar jis ją myli. Kad išlaikytų šį egzaminą, jis turi atspėti, ko ji nori, ir neprašomas pasisiūlyti padėti.

Toks požiūris trukdo moterims sėkmingai bendrauti su vyrais. Jie juk kilę iš Marso, kur, prireikus pagalbos, jos paprasčiausiai paprašoma. Vyrai nepratę *siūlytis* padėti; jų reikia paprašyti. Tai gana sunku, nes, paprašytas netinkamai, vyras tiesiog nusisuks nuo jūsų, o jeigu iš viso neprašysite, tai gausite labai mažai arba negausite nieko.

Moteris, tarpusavio santykių pradžioje negaudama pakankamai paramos, mano, kad jis neturi ko duoti. Ji kantriai ir meiliai skiria jam visą savo dėmesį, tikėdamasi, kad anksčiau ar vėliau jis jai atsilygins. Bet jis tariasi ją remiąs pakankamai, mat ji nenutraukianti savo paramos jam.

Vyras nenutuokia, jog moteris tikisi iš jo atlygio už savo pastangas. Jis mano, kad jeigu moteriai ko trūktų, tai ji nustotų jam teikti paramą. Bet kadangi ji yra kilusi iš Veneros, tai ne tik kad trokšta didesnės pagalbos, bet ir tikisi jį neprašomą ją pasiūlysiant. Tuo tarpu vyras laukia, kol ji ims prašyt paramos, jeigu jai jos reikia. Kai moteris nieko neprašo, tai vyras mano, kad jai nieko daugiau iš jo ir nereikia.

Galiausiai ji gali paprašyti jo paramos, bet tada jau bus tiek daug jam davusi ir jausis tokia nepatenkinta, kad jos prašymas virs reikalavimu. Kai kurios moterys pasipiktina vyru vien dėl to,-kad turi prašyt jo pagalbos. Kai jos paprašo, tai net jam sutikus suteikt jai reikiamą pagalbą, ji liks nepatenkinta, nes turėjo to prašyti. Ji taip mano: „Jeigu aš pati turėjau to paprašyti, tuomet tai nesiskaito."

Vyrai labai nepalankiai žiūri į reikalavimus ir nepasitenkinimą. Net ir norintį suteikti paramą vyrą jos reikalavimai ir nepasitenkinimas vers pasakyti „ne". Jis tiesiog bus nusistatęs prieš ją. Prašymui virtus reikalavimu, jos galimybės gauti jo paramą

smarkiai sumažėja. Gali būti, jog jis net duos mažiau vien dėl to, kad jaus ją reikalaujant daugiau.

Jeigu moteris neprašo paramos, tai vyras mano, kad jis jos teikia pakankamai.

Šios taisyklės neišmanančioms moterims sunku bendrauti su vyrais. Bet tą sunkumą galima įveikti. Atsimindamos, kad vyrai yra kilę iš Marso, jūs išmoksite tinkamai paprašyti to, ko jums reikia.

Savo seminaruose aš mokiau bendravimo tūkstančius moterų, ir jos greitai pasiekė puikių rezultatų. Šiame skyriuje išsiaiškinsime, kaip dera paprašyti norimos pagalbos. Tuo tikslu žengiami trys žingsniai: 1 — tinkamai prašykite to, ką jau gaunate; 2 — prašykite daugiau, net žinodamos, kad jis su tuo nesutiks; 3 — atkakliai prašykite to, ko norite.

PIRMAS ŽINGSNIS. TINKAMAI PRAŠYKITE TO, KĄ JAU GAUNATE

Pirmas žingsnis mokantis gauti iš partnerio tai, ko norite, yra treniravimasis prašyt to, ką jau gaunate. Jums reikia tiksliai žinoti, ką jūsų partneris dėl jūsų daro. Ypač įvairius mažmožius, pavyzdžiui, paneša sunkesnį nešulį, pataiso sugedusį daiktą, tvarkosi, paskambina telefonu.

Svarbu yra paprašyt jo padaryti tai, ką jis visada jums daro, ir nelaikyti to savaime suprantamu dalyku. Paskui, kai jis tai padarys, turite dosniai įvertinti jo pastangas. Nesitikėkite, kad jis pasisiūlys padėti jūsų nepaprašytas.

Žengdamos pirmą žingsnį stenkitės neprašyt iš jo daugiau, negu jis įpratęs duoti. Sutelkite dėmesį į tuos mažus darbelius, kuriuos jis visada dėl jūsų nuveikia. Leiskite jam priprasti prie nereiklaus savo prašymo tono.

Kad ir kaip gražiai jūs išdėstytumėt savo pageidavimą, jeigu vyras nugirsta reikalavimo gaideles, jis girdi tik tai, kad per mažai padeda. Dėl to jis jaučiasi nemylimas ir neįvertintas. Jis ims

teikti pagalbos dar mažiau, kol jūs neįvertinsite to, ką jis dėl jūsų jau daro.

Kad ir kaip gražiai jūs išdėstytumėt savo pageidavimą, jeigu vyras nugirs reikalavimo gaideles, tai jis girdės tik tai, jog per mažai padeda. Tada jis dar mažiau jus rems, kol neįvertinsite to, ką jis jūsų labui jau daro.

Iš pradžių jis gali nesutikti su jūsų (ar savo motinos) pageidavimais. Pirmas jūsų žingsnis turi jį palankiai nuteikti jūsų pageidavimų atžvilgiu. Kai vyras tvirtai žinos, kad yra vertinamas, kad tai, ką jis dėl jūsų daro, nėra savaime suprantama ir jums patinka, jis bus linkęs vykdyti jūsų pageidavimus, jei tik sugebės. Jis pats ims siūlytis padėti. Tačiau nereikia tikėtis to pasiekti iš karto.

Aš patariu pradėt nuo prašymo to, ką jis jau daro, dar su vienu tikslu. Jums reikia įsitikinti, ar prašote taip, kad jis jus galėtų išgirsti ir jūsų prašymą patenkinti. Tai aš ir turėjau galvoje, sakydamas: „Prašykite tinkamai."

Patarimai, padėsiantys palenkti vyrą į savo pusę

Reikia žinoti penkias paslaptis, kaip deramai paprašyti vyro paramos. Jeigu jų nežinosite, tai vyras lengvai nuo jūsų nusisuks. Štai jos: 1 — parinkite tinkamą laiką, 2 — prašykite nereikliu tonu, 3 — kalbėkite trumpai, 4 — aiškiai suformuluokite prašymą, 5 — parinkite tinkamus žodžius.

Detaliau aptarkime kiekvieną šių paslapčių.

1. Parinkite tinkamą laiką. Būkite atsargi ir neprašykite jo padaryti to, ką jis jau rengiasi daryti. Pavyzdžiui, jeigu jis susiruošė išnešti šiukšles, tai nesakykite: „Gal galėtum išnešti šiukšles?" Jis pasijus taip, tarsi jam nurodinėtumėt, ką jis turi daryti. Netinkamai parinktas laikas gali būti lemtingas. Be to, jeigu jis yra labai įnikęs į kokį nors darbą, nesitikėkite, kad jis kaipmat sureaguos į jūsų pageidavimą.

2. Prašykite nereikliu tonu. Atminkite, kad pageidavimas nėra reikalavimas. Jeigu jūs kuo nors nepatenkinta ar ko nors reikalaujate, tai kad ir kaip kruopščiai rinktumėtės žodžius, jis pasijus neįvertintas dėl to, ką jau yra dėl jūsų padaręs, ir tikriausiai pasakys „ne".

3. Kalbėkite trumpai. Venkite jam vardyti priežastis, dėl kurių jis turėtų sutikt jums padėti. Įsisąmoninkite, kad jo nereikia įtikinėti. Kuo labiau jį įkalbinėsite, tuo labiau jis priešinsis. Platus prašymo argumentavimas vers jį jaustis taip, tarsi jūs netikėtumėt jį galint jums padėti. Jis pasijus varžomas, užuot laisva valia pasisiūlęs jums padėti.

Įsidėmėkite, kad, prašydamos vyro paramos, neturite jo įtikinėti.

Kaip nusiminusi moteris nenori girdėti aibės paaiškinimų, kodėl ji neturėtų būt nusiminusi, taip ir vyras nenori klausytis visokių argumentų, kodėl jis turėtų patenkinti jos pageidavimus.

Moterys daro klaidą, kai stengiasi pateisinti savo poreikius. Jos mano, kad išaiškindamos vyrui, jog jų pageidavimai yra pagrįsti, paskatins jį juos patenkinti. O štai ką girdi vyras: „Todėl tu privalai tai padaryti." Kuo ilgesnis bus argumentų sąrašas, tuo labiau jis gali priešintis, prieš suteikdamas jums paramą. Jeigu jis klaustų: „Kodėl?", tuomet galėtumėt pagrįsti savo prašymą, bet tik trumpai. Pratinkitės tikėti, kad jis padarys, ko prašote, jeigu tik galės. Kalbėkite kaip įmanydamos trumpiau.

4. Aiškiai suformuluokite prašymą. Moterys dažnai mano prašančios paramos, nors iš tikrųjų to neprašo. Pagalbos reikalinga moteris gali išdėstyti savo bėdas, bet aiškiai nepaprašyt padėti. Ji tikisi, kad jis pasisiūlys padėti, ir nesusipranta tiesiai to paprašyti.

Netiesioginis jos prašymas *reiškia* reikalavimą, o tiesiai ji nieko neprašo. Tokie nekorektiški prašymai verčia vyrą jaustis neįvertintą, privalantį patenkinti moters pageidavimą bei už tai atsakingą. Dažniausiai tokie apytiksliai pasakymai iš tikrųjų yra niekuo dėti, bet nuolat kartojami skatina vyrą priešintis

norimos pagalbos teikimui. Jis gali net nežinoti, kodėl taip priešinasi. Toliau pateikti neaiškiai formuluojamų prašymų pavyzdžiai ir kaip juos supranta vyras:

KĄ GALI GIRDĖTI VYRAS, KAI MOTERIS NEAIŠKIAI KALBA

Ką ji turėtų sakyti (trumpai ir aiškiai)	Ko ji neturėtų sakyti (neaiškiai)	Ką jis girdi, kai ji neaiškiai reiškia mintis
„Gal parvežtum vaikus?"	„Reikia parsivežti vaikus, o aš dabar negaliu to padaryti."	„Jeigu tu gali juos parvežti, tai privalai tai padaryti, kitaip aš pasijusiu negaunanti tavo paramos ir imsiu tave smerkti" (reikalavimas).
„Gal įneštum vidun pirkinius?"	„Pirkinius palikau automobilyje".	„Tavo darbas yra įnešti juos vidun, aš juos nupirkau" (priekaištas).
„Gal išneštum šiukšlių kibirą?"	„Šiukšlių kibiras toks pilnas, kad aš negaliu nieko daugiau ten įgrūsti."	„Tu neišnešei šiukšlių kibiro. Neturėtum taip ilgai delsti" (kritika).
„Gal sutvarkytum kiemą?"	„Mūsų kiemas yra tikras šiukšlynas."	„Tu vėl neišvalei kiemo. Turėtum būti atsakingesnis, kad man nereikėtų tau nuolat to priminti" (atstūmimas).
„Gal parneštum laikraščius?"	„Laikraščiai dar neparnešti."	„Tu užmiršai parnešti laikraščius. Turėtum tai prisiminti" (nepateisinimas).
„Gal nueitume pavakarieniaut į restoraną?"	„Šiandieną aš neturėjau laiko virti pietus."	„Aš taip nusidirbau, galėtum bent kartą pakviest mane pavalgyti į restoraną" (nepasitenkinimas).
„Gal šią savaitę kur nors nueitume?"	„Mes ištisas savaites sėdime namie."	„Aš tau visiškai nerūpiu. Man nuobodu. Tu privalėtum dažniau mane kur nors nusivesti" (nepasitenkinimas).
„Gal turėtum truputį laiko pasikalbėt su manimi?"	„Mums reikia pasikalbėti."	„Tai tavo kaltė, kad mes taip nedažnai šnekamės. Tau derėtų skirti tam daugiau laiko" (kaltinimas).

5. Parinkite tinkamus žodžius. Viena iš dažniausių klaidų, daromų prašant paramos, yra sakymas: *„Ar galėtum padaryti tai?"* ir *„Ar gali padaryti tai?"*, užuot tiesiai pasakius: *„Ar nepadarytum to?"*ir *„Padaryk tai"*. *„Ar galėtum išnešti* šiukšlių kibirą?" — tai labiau klausimas norint gauti informaciją. *„Ar neišneštum* šiukšlių kibiro?" — labiau pageidavimas.

Moterys dažnai sako: „Ar galėtum tai ir tai padaryti?", turėdamos omenyje: „Ar nepadarytum to ir to?", „Gal padarytum tą ir tą?" Jau minėjau anksčiau, kad netiksliai suformuluotas pageidavimas viską apverčia aukštyn kojomis. Retkarčiais vartojami šie pasakymai gal liks nepastebėti, bet nuolatiniai prašymai: *„Ar gali?"* ir *„Ar galėtum?"*, pradeda erzinti vyrus.

Kai aš patardavau moterims pradėt prašyti paramos, kartais jos išsigąsdavo, nes jų partneriai jau daug kartų buvo pareiškę piktų pastabų, kaip kad šios:

- „Nesikabinėk prie manęs."
- „Neprašinėk manęs visą laiką ką nors daryti."
- „Liaukis nurodinėti, ką man daryti."
- „Aš puikiai žinau, ką daryti."
- „Gali man šito nesakyti."

Šiokiu ar tokiu balsu vyras pareiškia tokią pastabą, iš tikrųjų jis nori pasakyti: „Man nepriimtinas tavo prašymo būdas." Jei moteris nesupranta, kaip kalba veikia vyrus, ji gali susilaukti ir šiurkštesnio atsakymo. Ji bijo prašyti ir pradeda kalbą žodžiais: „Ar galėtum...", nes mano, jog taip bus diplomatiškiau. Bet kas labai veiksminga Veneroje, tas visai netinka Marse.

Marse paklausti: „Ar tu gali išnešti šiukšles?", būdavo laikoma įžeidimu. Žinoma, jis *gali* išnešti šiukšles. Bet juk klausiama ne ar jis gali išnešti šiukšles, bet ar jis *išneš* jas. Įsižeidęs jis netgi atsisako padėti, nes jūs jį sunervinote.

Kaip vyrai nori, kad jų prašytume

Kai savo seminaruose aiškinu skirtumą tarp žodžių: „Ar galėtum padaryti?" ir „Ar padarytum?", moterys linkusios manyti, kad aš darau iš musės dramblį. Moterys tarp šių žodžių nepastebi didesnio skirtumo, — iš tikrųjų: „Ar galėtum?" gali net

atrodyti mandagesnis kreipinys negu „Ar padarytum?" Bet daugelis vyrų šiuos pasakymus laiko visai skirtingais. Toliau pateikiu septyniolikos vyrų, lankiusių mano seminarus, komentarus šiuo klausimu.

1. Kai manęs paprašo: „Ar *galėtum* sutvarkyti kiemą?", aš tai suprantu pažodžiui. Aš atsakau: „Žinoma, galiu, tai visiškai įmanoma". Bet nesakau: „Aš tai padarysiu", ir iš tikrųjų nesijaučiu taip, tarsi būčiau pažadėjęs tai padaryti. Antra vertus, kai manęs paprašo: „Ar *nesutvarkytum* kiemo?", aš imu tai svarstyti ir tikiuosi būti naudingas. Jeigu aš sutinku, tai šansai, kad taip ir padarysiu, padidėja, nes aš pažadėjau.

2. Kai ji sako: „Man reikia tavo pagalbos. Gal *galėtum* padėti?", tai skamba kritiškai, tarsi aš jau būčiau ją kuo nors nuvylęs. Tai nepanašu į prašymą būti geram ir jai padėti. Tačiau: „Man reikia tavo pagalbos. *Panešėk* šį daiktą", skamba kaip prašymas ir suteikia man galimybę pasijusti geram. Man norisi jai padėti.

3. Kai mano žmona sako: „Gal *galėtum* pakeisti Kristoforo vystyklus?", aš pats sau pagalvoju, kad tikrai galėčiau. Esu toks gabus, o čia tik paprasčiausi vystyklai. Bet nejaučiu noro tai daryti ir todėl ieškau būdų išsisukti. O jeigu ji pasakytų: „Ar *nepakeistum* Kristoforo vystyklų?", aš atsakyčiau: „Taip, be abejo", ir padaryčiau tai. Jausčiau, kad man tai patinka, ir džiaugčiausi, galėdamas padėt auginti savo vaikus. Aš noriu padėti!

4. Kai ji manęs paprašo: „Padėk man, gerai?", tai suteikia man galimybę jai padėti, ir aš tikrai labai noriu padėti, bet vos tik išgirstu: „Ar *negalėtum* man padėti?", pasijuntu prispirtas prie sienos ir neturįs jokio pasirinkimo. Jeigu aš turiu galimybę padėti,

tai reikia tikėt, kad padėsiu! Aš nejaučiu pasitikėjimo.

5. Negaliu pakęsti, kai manęs prašo: „*Gal galėtum*?" Jaučiuosi neturįs kito pasirinkimo, kaip tik sutikti. Jeigu nesutiksiu, tai tuo ją nuvilsiu. Tai ne prašymas, o reikalavimas.

6. Aš visada užsiėmęs ar bent jau apsimetu toks esąs, kad moteris, dirbanti greta, negalėtų paprašyti: „*Gal galėtum*?" Paklaustas: „*Ar padarysi*?", aš jaučiu, kad turiu pasirinkimą, ir noriu padėti.

7. Štai praėjusią savaitę žmona manęs paprašė: „*Gal galėtum* šiandien pasodinti gėles?", ir aš be jokių dvejonių sutikau. Kai ji grįžo namo ir paklausė: „Ar pasodinai gėles?", aš atsakiau, jog ne. Tada ji paprašė: „Gal galėtum jas pasodinti rytoj?", ir aš vėl nė kiek nesuabejojęs sutikau. Tai truko visą savaitę, o gėlės lig šiol nepasodintos. Manau, kad jei ji būtų paprašiusi: „Ar nepasodintum rytoj gėlių?", aš būčiau apie tai pagalvojęs ir, jeigu būčiau sutikęs, tai būčiau ir pasodinęs.

8. Kai sakau: „Taip, aš *galėčiau* tai padaryti", aš neprižadu to padaryti. Aš tik sakau, kad *sugebėčiau* tai padaryti. Kai ji nusimena man to nepadarius, man atrodo, kad ji neturi tam pagrindo. Jeigu būčiau pasakęs, kad *padarysiu* tai, tuomet suprasčiau, kodėl ji nusiminė man to nepadarius.

9. Aš užaugau su penkiomis seserimis, o dabar esu vedęs ir turiu tris dukteris. Kai mano žmona sako: „Gal galėtum išnešti šiukšlių kibirą?", aš paprasčiausiai net neatsakau. Tada ji klausia: „Kodėl?", o aš ir pats nežinau. Dabar suprantu, kodėl. Aš jaučiuosi kontroliuojamas. Aš tikrai atsakyčiau į prašymą: „Ar neišneštum?"

10. Kai išgirstu: „Ar galėtum?", tučtuojau atsakau: „Taip", ir tada kokių dešimt minučių pats sau aiškinuosi, kodėl nesirengiu to daryti ir ignoruoju prašymą. Bet kai išgirstu: „Ar padarysi?", kažkuri mano dalis sušunka: „Taip, aš mielai tau pasitarnausiu", ir net jeigu mintyse vėliau iškyla prieštaravimų, aš vis dėlto tenkinu jos norus, nes jau daviau žodį.

11. Aš sutiksiu su kiekvienu: „Ar gali?", bet giliai viduje pasipiktinsiu ja. Jaučiu, kad, man nesutikus, ją ištiks įniršio priepuolis. Jaučiu, kad manimi manipuliuojama. Tačiau kai ji klausia: „Ar padarysi?", žinau, kad galiu ir sutikti, ir nesutikti. Pasirinkimas priklauso nuo manęs, ir tada man norisi sutikti.

12. Kai moteris manęs prašo: „Ar tu tai padarytum?", aš giliai širdyje jaučiu, kad, tai padaręs, gausiu tam tikrą kiekį taškų. Jaučiuosi įvertintas ir džiaugiuosi galėdamas jai padėti.

13. Kai girdžiu: „Ar padarytum?", jaučiu, kad manimi pasitikima. Bet kai išgirstu: „Gal galėtum?" arba „Ar gali?", girdžiu klausimą už klausimo. Ji klausia manęs, ar aš sugebu išnešti šiukšlių kibirą, kai ir taip aišku, kad sugebu. Bet už jos klausimo slypi pageidavimas, kurio ji tiesiai nepasako.

14. Kai moteris klausia: „Ar padarytum?", jaučiu jos bejėgiškumą. Būnu daug jautresnis jai ir jos poreikiams; man nesinori jos atstumti. Kai ji sako: „Gal galėtum?", jaučiu daug didesnį norą pasakyti „ne", nes žinau, kad tuo jos neįskaudinsiu. Tai tik paprasčiausias beasmenis atsakymas, reiškiantis, kad aš negaliu to padaryti. Jeigu į jos prašymą: „Ar gali tai padaryti?", aš atsakysiu „ne", tai nebus taikoma jai.

15. Mano nuomone, „Ar padarysi?" yra asmeniškas klausimas, ir man norisi padėti, tačiau „Gal galėtum?" yra visiškai beasmenis klausimas, ir aš sutiksiu tai padaryti tik tada, jeigu man bus iš to naudos arba jei neturėsiu ką veikti.

16. Kai moteris sako: „Gal galėtum man padėti?", jaučiu jos nepasitenkinimą ir atsisakau, bet jeigu ji sako: „Padėk man", aš negirdžiu jokio nepasitenkinimo, net jei jo truputį ir esama. Aš mielai sutinku.

17. Kai moteris sako: „Gal galėtum tai padaryti dėl manęs?", aš stengiuosi būti kiek galint nuoširdesnis ir atsakau: „Gaila, bet negaliu." Taip išlenda tingiausia mano asmens dalis. Bet kai išgirstu: „Padėk man!", pasijuntu esąs kupinas jėgų ir pradedu galvoti, kaip galėčiau padėti.

Vienas iš būdų, padedantis moterims pastebėti žymų skirtumą tarp: *„Gal galėtum padaryti?"* ir *„Padaryk"*, yra trumpas dėmesio sutelkimas į tokį romantišką vaizdelį. Įsivaizduokite vyrą, kuris peršasi moteriai. Jis švyti meile, tarsi mėnulio pilnatis virš jų galvų. Atsiklaupęs prieš ją ant kelių, jis siekia jos rankų. Tada pakelia į ją akis ir mandagiai sako: „Gal galėtum už manęs ištekėti?"

Iškart išgaruoja visa romantika. Pavartojęs frazę: „Gal galėtum?", jis pasirodo esąs menkas ir visiškai jos nevertas. Tuo momentu atsiskleidžia jo netikrumas ir nusižeminimas. Jis turėjo pasiūlyti: *„Tekėk* už manęs!", ir parodyti savo stiprybę ir jausmingumą.

Vyras trokšta, kad moteris būtent taip dėstytų savo norus ir pageidavimus. Vartokite frazes: „Ar padarytum?" ir „Padaryk". Klausimas: „Gal galėtum?", skamba apytiksliai, reiškia moters nepasitikėjimą, silpnumą ir netikrumą.

Kai moteris sako: „Ar *galėtum* išnešti šiukšlių kibirą?", vyras girdi: „Jeigu tu *sugebi* išnešti šiukšlių kibirą, tai ir turi tai padaryti. Aš dėl tavęs tikrai tai padaryčiau!" Vyras yra tikras, kad *sugeba* tai padaryti. Jis mano, kad ji juo manipuliuoja ir su juo

nesiskaito, nes tinkamai nepaprašo jo paramos. Jis jaučia, kad juo nepasitikima.

Atsimenu vieną moterį savo seminare, kuriame aš aiškinau šiuos skirtumus veneriečių terminais. Ji pasakė: „Iš pradžių aš nejaučiau skirtumo tarp šių dviejų prašymo būdų. Tačiau pažvelgiau į tai iš kitos pusės. Man visiškai skirtingai skamba, kai jis sako: „Ne, aš *negaliu* to padaryti" ir „Ne, aš to *nedarysiu*." „Aš to *nedarysiu*" yra skirta būtent man. Jeigu jis sako: „Negaliu to padaryti", tai aš dėl to nesijaudinu, nes tai reiškia, kad *jis* negali to padaryti."

Dažniausiai daromos prašymo klaidos

Sunkiausia mokantis prašyti yra atsimint, kaip tai daroma. Stenkitės tiesiai prašyti to, ko norite, kai tai įmanoma. Tai užims laiko.

Prašydamos vyrą paramos, kalbėkite:

1. Aiškiai.
2. Trumpai.
3. Vartokite frazes: „Ar padarysi?" ir „Ar padarytum?"

Geriausia prašyti pakankamai aiškiai, ne per daug ištęstai ir nevartoti frazių: „Ar gali?" ir „Gal galėtum?" Pateikiu keletą pavyzdžių.

Tinkamas prašymas	Netinkamas prašymas
„Ar neišneštum šiukšlių kibiro?"	„Virtuvė — tikras šiukšlynas; čia dvokia. Šiukšlių kibiras ir vėl pilnas. Jį reikėtų išnešti. Gal tu galėtum tai padaryti?" (Prašymas per ilgas ir vartojama *„gal galėtum"*.)
„Padėk man pastumti šį stalą"	„Aš negaliu pajudinti šio stalo. Man reikia spėti viską perstumti iki šio vakaro pobūvio. Gal galėtum man padėti?" (Prašymas per ilgas ir vartojama *„gal galėtum"*.)
„Ar nepadėtum man perkelti viso to į šalį?"	„Aš negaliu viso to išnešti." (Netikslus pasakymas.)

Tinkamas prašymas	Netinkamas prašymas
„Parnešk pirkinius vidun iš automobilio, gerai?"	„Automobilyje liko keturi pirkinių maišeliai. Man reikia tų produktų, kad galėčiau paruošti pietus. Gal galėtum parnešti viską į vidų?" (Prašymas per ilgas, neaiškus ir vartojama *„gal galėtum"*.)
„Ar tu, grįždamas namo, parneši pieno butelį?"	„Tu eisi pro parduotuvę. Lorai reikia pieno. Aš negaliu dabar išeiti. Esu tokia pavargusi. Šiandien man buvo sunki diena. Gal galėtum parnešti pieno?" (Prašymas per ilgas, neaiškus ir vartojama *„gal galėtum"*.)
„Ar tu parveši Džiulę iš mokyklos?"	„Reikia parvežti Džiulę iš mokyklos, o aš dabar negaliu. Ar tu turi laiko? Kaip manai, ar negalėtum jos parvežti?" (Prašymas per ilgas, neaiškus ir vartojama *„ar galėtum"*.)
„Ar nenuneštum šiandien Zojos pas veterinarą?"	„Reikėtų paskiepyti Zoją. Ar tu nieko prieš nunešti ją pas veterinarą?" (Netikslus formulavimas.)
„Gal nueitume kur nors šįvakar?"	„Aš per daug pavargau, kad pagaminčiau pietus. Mes tiek laiko niekur nebuvome. Ar nenorėtum kur išeiti?" (Prašymas per ilgas ir neaiškus.)
„Prablaškyk mane truputį!"	„Man reikia tavo pagalbos. Gal galėtum mane prablaškyti?" (Prašymas neaiškus ir vartojama *„gal galėtum"*.)
„Ar užkursi šįvakar židinį?"	„Vaje, kaip šalta. Ar tu rengies užkurti židinį?" (Netikslus formulavimas.)
„Ar nusivesi mane šią savaitę į kiną?"	„Ar norėtum šią savaitę nueiti į kiną?" (Netikslus formulavimas.)
„Ar nepadėtum Lorai apsiauti batukų?"	„Lora vis dar negali apsiauti batukų! Mes vėluojame. Aš negaliu visko suspėti! Gal gali padėti?" (Prašymas per ilgas, netikslus, vartojama *„gal gali"*.)
„Ar neprisėstum su manimi dabar ar vakare ir ar nepakalbėtume apie mudviejų planus?"	„Aš nesuprantu, kas su mumis vyksta. Mes visai nesikalbame ir aš noriu žinoti, ką tu veiki." (Prašymas per ilgas ir netikslus.)

Dabar jūs tikriausiai pastebėjote, kad tai, kas, jūsų manymu, buvo prašymas, vyrams buvo visiškai kas kita. Jums teks sąmoningai pasistengt nors truputį, bet pastebimai pakeisti prašymo būdą. Prieš žengiant antrą žingsnį, patarčiau bent trejetą mėnesių pasitreniruoti koreguojant prašymo būdą.

Kiti veiksmingi prašymo sakiniai: „Prašyčiau padaryti..." ir „Ar neprieštarautum, jei..."

Pradėkite nuo pirmo žingsnio, įsitikinusios, kaip dažnai jūs neprašydavote paramos. Kreipkite dėmesį į tai, kaip prašote. Pratinkitės prašyti to, ką jau gaunate. Atminkite, kad reikia prašyti trumpai ir aiškiai. Tada nuoširdžiai jam padėkokite ir įvertinkite jo pastangas.

Klausimai, iškylantys prašant paramos

Pirmas žingsnis gali būti sunkus. Štai keli įprasti klausimai ir atsakymai, kurie paaiškina ir prieštaravimus, ir pasipriešinimą, kurį moterys gali pajusti, turėdamos prašyti paramos.

1. *Klausimas.* Moteris gali pagalvoti: „Kodėl aš turėčiau jo prašyti, jei nereikalauju, kad jis prašytų manęs?"

Atsakymas. Atminkite, kad vyrai yra kilę iš Marso — jie kitokie. Įsisąmoninusi šį skirtumą, jūs lengvai gausite tai, ko jums reikia. Jums stengiantis jį pakeisti, jis įnirtingai priešinsis. Aišku, prašyti to, ko joms reikia, venerietėms kitados nebuvo būdinga. Todėl tai darydama, neužmirškite, kas jūs esate. Kai jis pasijus mylimas ir vertinamas, dažniau bus linkęs siūlyti savo paramą ir neprašomas. Tai tolimesnė ateitis.

2. *Klausimas.* Moteris gali taip manyti: „Kodėl aš turėčiau vertinti jo pastangas, kai aš darau daugiau?"

Atsakymas. Vyrai mažiau stengiasi, kai jaučiasi nevertinami. Jeigu norite gauti daugiau, tai turite jį vertinti. Vyrus galima paskatinti įvertinant.

Žinoma, jeigu jūs darote jo labui daugiau, jums bus sunku įvertinti jo pastangas. Pamažu pradėkit aukotis mažiau, kad galėtumėte labiau jį vertinti. Taip jūs ne tik padėsite jam pasijusti mylimam, bet ir gausite tą paramą, kurios jums reikia ir kurios esate verta.

3. *Klausimas.* Moteris mano: „Jeigu aš jo paprašysiu paramos, tai jis galvos, kad padarė man paslaugą".

Atsakymas. Taip jis ir turėtų jaustis. Meilės dovana ir yra paslauga. Jei vyras jaučia, kad daro jums paslaugą, jis tai daro iš širdies. Atminkite, kad jis yra kilęs iš Marso ir taškus skaičiuoja kitaip negu jūs. Jeigu jis jaučia jus manant, jog jis privalo teikti jums daugiau paramos, tai jis teiks jos mažiau.

4. *Klausimas.* Moteris mano: „Jeigu jis mane myli, tai pasisiūlys padėti ir neprašomas".

Atsakymas. Atminkite, kad vyrai yra kilę iš Marso; jie elgiasi visai kitaip. Vyrai laukia, kol jų bus paprašyta. Užuot galvojusi: jeigu jis mane myli, tai ir neprašomas pasisiūlys padėti, galvokite taip: jis pasisiūlytų padėti, jei būtų kilęs iš Veneros, — bet jis juk kilęs iš Marso! Jums supratus šį skirtumą, jis pasidarys daug paslaugesnis ir galiausiai iš tikrųjų pats pasiūlys savo pagalbą.

5. *Klausimas.* Moteris mano: „Jeigu aš ko nors jo paprašysiu, tai jis manys, kad duoda daugiau už mane. Aš bijau, kad jis pasijus taip, tarsi neprivalėtų duoti daugiau!"

Atsakymas. Vyras būna dosnesnis, jeigu jaučia, kad duoda daugiau. Be to, kai vyras girdi moterį prašant pagalbos (pagarbiu tonu), tai jis mano, kad ta pagalba jai yra būtina. Jis negalvos, kad ji duoda mažiau už jį. Priešingai, anot jo, jeigu ji nesivaržydama prašo jo pagalbos, vadinasi, ji duoda daugiau ar bent jau tiek pat, kiek ir jis.

6. *Klausimas.* Moteris mano: „Prašydama paramos aš turiu paaiškinti, kodėl man jos reikia. Man nesinori reikalauti."

Atsakymas. Kai vyras iš savo partnerės išgirsta kokį nors prašymą, jis mano, kad ji tam turi svarų pagrindą. Bet moteriai pateikus daugybę argumentų, kodėl jis turėtų patenkinti jos pageidavimus, vyras pajunta neturįs teisės atsisakyti, o jeigu jau taip, vadinasi, ji juo manipuliuoja arba yra įsitikinusi, kad jis neatsisakys. Leiskite jam įteikti jums dovaną, užuot priėmusi jo pagalbą kaip savaime suprantamą dalyką.

Jeigu jis norės sužinoti ką nors daugiau, tai pats paklaus. Tada galite pagrįsti savo prašymą. Bet net ir klausiama būkite

atsargi ir per ilgai neužsikalbėkite. Pateikite vieną ar daugiausiai du argumentus. Jeigu jam reikės daugiau informacijos, jis jums tai pasakys.

ANTRAS ŽINGSNIS. PRAŠYKITE DAUGIAU, NET ŽINODAMOS, KAD JIS SU TUO NESUTIKS

Prieš prašydamos daugiau, įsitikinkite, ar vyras jaučiasi įvertintas už tai, ką jis dėl jūsų jau daro. Nuolat prašydamos jo paramos ir nesitikėdamos, kad jis padarys daugiau, negu daro dabar, parodysite jį vertinančios ir mylinčios.

Kai vyras pripranta prie jūsų prašymų, nereikalaujančių per daug, jis jaučiasi mylimas. Jam nereikia pasikeisti, norint užsitarnauti jūsų meilę. Po truputį jis pats ims norėti šiek tiek pasikeisti, kad galėtų būti jums naudingesnis. Dabar jūs galite rizikuot paprašyti daugiau, bet venkite parodyti jį esant nepakankamai gerą.

Antras žingsnis yra leist vyrui suprasti, kad ir atsisakęs teikti paramą, jis bus jums toks pat mielas. Kai vyras žino, kad gali nesutikti su jūsų prašymu daugiau, jis jaučiasi laisvas, nes gali pasakyti „taip" arba „ne". Atminkite, kad vyrai daug mieliau pasako „taip", jeigu jie nevaržomi gali pasakyti ir „ne".

Atminkite, kad vyrai daug mieliau renkasi „taip", kai gali laisvai pasakyti ir „ne".

Moterims svarbu išmokti ir tinkamai paprašyti, ir priimt atsisakymą kaip paprastą atsakymą. Moterys dar prieš klausdamos dažnai intuityviai jaučia, koks bus jų partnerio atsakymas. Jeigu jos numano, kad vyras priešinsis jų norui, tai net nesivargina klausti. Jos tiesiog pasijunta atstumtos. Jis, žinoma, net neįsivaizduoja, kas atsitiko, nes viskas vyko tik moters vaizduotėje.

Žengdamos antrą žingsnį pratinkitės prašyti paramos visuomet, kai norėtumėt prašyti, bet neprašote, nes jaučiate jį nesutiksiant. Drąsiai prašykite paramos net jei ir žinote, kad jos negausite.

Pavyzdžiui, žmona galėtų pasakyti vyrui, kuris susidomėjęs žiūri televizorių: „Ar nenueitum į parduotuvę nupirkti pietums lašišos?" Taip klausdama, ji tikisi išgirsti neigiamą atsakymą. Jis, matyt, labai nustemba, nes ji niekada nepareikšdavo tokių pageidavimų jam žiūrint žinias. Greičiausiai jis bandys išsisukti, sakydamas: „Dabar tokia svarbi laida. Gal galėtum pati nueiti?"

Jai norėtųsi taip jam atsakyti: „Žinoma, ir aš galiu nueiti. Bet aš visada viską darau. Nesirengiu būti tau tarnaitė. Man reikia pagalbos!"

Todėl kai ko nors prašote ir jaučiate, kad jums bus neigiamai atsakyta, iš anksto pasirenkite tam ir paruoškite trumpą atsakymą, pavyzdžiui: „Gerai". Jeigu norite atsakyti kaip tikra marsietė, tuomet sakykite: „Jokių problemų", — tai būtų tikra muzika jo ausims. Bet, žinoma, užteks ir paprasto „gerai".

Svarbu yra paprašyti, o paskui elgtis taip, lyg visiškai sutiktumėt su jo atsakymu. Atminkite, kad jūs jam duodate progą niekuo nerizikuojant atsisakyti. Darykite tai tik tuomet, kai jo atsisakymas iš tikrųjų nieko nelemia. Parinkite tokias situacijas, kuriose jo paslaugos jums būtų mielos, bet retai jų prašote. Iš anksto pagalvokite, ar jam atsisakius jausitės gerai.

Toliau pateikti keli tokių situacijų pavyzdžiai:

Kada reikia prašyti	Ką reikia sakyti
Jis ką nors dirba, o jūs pareiškiate norą, kad jis parvestų namo vaikus. Šiaip jūs jo netrukdytumėte, nes darote tai pati.	Jūs sakote: „Parvesk namo Džiulę, ji ką tik skambino". Jeigu jis atsisakys, tada mandagiai ir paprastai pasakykite: „Gerai" arba „Tiek to".
Jis, kaip įprasta, grįžta namo ir tikisi, kad jūs paruošite pietus. Jūs pageidaujate, kad jis tuo užsiimtų, bet anksčiau niekada to neprašėte. Jūs jaučiate jį nesutiksiant virti pietus.	Jūs sakote: „Padėk man supjaustyti bulves, gerai?" arba „Prašyčiau tave šįkart paruošti pietus". Jeigu jis atsisako, tai mandagiai ir paprastai pasakykite: „Gerai" arba „Tiek to".
Paprastai po pietų jis žiūri televizorių, o jūs tuo metu plaunate indus. Jūs norite, kad jis tai darytų ar bent jums padėtų, bet niekada neprašote. Jaučiate, kad jis to negali pakęsti. Galbūt jums tai nėra taip sunku kaip jam, todėl jūs tai ir darote.	Jūs sakote: „Ar padėsi man šiandien suplauti indus?" arba „Atnešk indus nuo stalo į virtuvę, gerai?", arba jūs neplaunate indų iki vakaro ir sakote: „Ar nesuplautum šįvakar indų?" Jeigu jis atsisako, tai mandagiai ir paprastai pasakykite: „Gerai" arba „Tiek to".

Kada reikia prašyti	Ką reikia sakyti
Jis rengiasi su jumis į kiną, o jūs pareiškiate norą eiti pašokti. Dažniausiai jūs jaučiate, kad jam labiau prie širdies kinas ir net nebandote jo įkalbinėti eiti į šokius.	Jūs sakote: „Ar nepakviesi manęs šįvakar į šokius? Man taip patinka šokti su tavimi." Jeigu jis atsisako, tai mandagiai ir paprastai pasakykite: „Gerai" arba „Tiek to".
Abu esate labai pavargę, ir jus traukte traukia į lovą. Šiukšles būtina išnešti dabar, nes anksti rytą jas išveža. Kai jaučiate, koks jis pavargęs, tai niekada net neprašote jo išnešti šiukšlių kibiro.	Jūs sakote: „Ar neišneštum šiukšlių kibiro?" Jeigu jis atsisako, tai mandagiai ir paprastai pasakykite: „Gerai" arba „Tiek to".
Jis labai įnikęs į svarbų darbą. Jūs nenorite jo trukdyti, nes jaučiate, kad jis tikrai labai užsiėmęs, bet vis dėlto jums labai norisi su juo pasikalbėti. Tokiais atvejais jūs jaučiate, kad jis nesutiks skirti jums laiko, ir net nebandote to prašyti.	Jūs sakote: „Ar nepaskirtum šiek tiek laiko man?" Jeigu jis atsisako, tai mandagiai ir paprastai pasakykite: „Gerai" arba „Tiek to".
Jis labai užsiėmęs, o jums reikia pasiimti savo automobilį, paliktą pataisyti. Jūs žinote, kaip sunku jam pakeisti savo dienos planus, ir todėl šiaip jau neprašytumėt jo pavėžėti jus iki dirbtuvės.	Jūs sakote: „Ar nepavežtum šiandien manęs atsiimti savo automobilio? Aš palikau jį pataisyti." Jeigu jis atsisako, tai mandagiai ir paprastai pasakykite: „Gerai" arba „Tiek to".

Kiekvienu iš minėtų atvejų iš anksto laukite jo atsisakysiant, stenkitės teigiamai reaguoti į tai ir juo pasitikėti. Laikykite jo atsisakymą normaliu dalyku ir tikėkite, kad jis padėtų, jei galėtų. Kaskart, kai prašote vyro pagalbos, o jis atsisako ją suteikti ir nejaučia dėl to kaltės, jūs būnate įvertinama nuo penkių iki dešimties taškų. Kitą kartą jums prašant pagalbos, jis bus daug dėmesingesnis jūsų pageidavimui. Meiliai prašydamos pagalbos, jūs sustiprinate jo galimybes teikti jos daugiau.

Pirmą kartą aš tai sužinojau iš vienos moters tarnautojos prieš daugelį metų. Mes dirbome visuomeninėje organizacijoje, ir mums reikėjo savanorių. Ji rengėsi skambinti mano draugui Tomui. Aš pasakiau jai, kad negaištų veltui laiko, nes tikrai žinojau tąkart jį negalėsiant padėti. Ji pasakė, kad vis tiek skambins. Paklausta, kodėl, ji taip atsakė: „Paskambinusi paprašysiu jo

pagalbos, ir kai jis atsisakys, būsiu mandagi ir supratinga. Užtat kitą kartą, kai vėl prašysiu jo pagalbos, jis daug mieliau sutiks padėti. Jis jaus man palankumą." Ji buvo teisi.

Kai prašote vyro pagalbos ir nesmerkiate už jos nesuteikimą, jis tai atsimins ir kitą kartą uoliau stengsis jums padėti. Kita vertus, jeigu jūs tyliai atsisakote savo poreikių ir nieko neprašote, tai jis net nenumanys, kiek kartų jums reikėjo jo paslaugų. Iš kur jis gali žinoti, jeigu jūs jo neprašote?

Kai prašote vyro padėti ir nesmerkiate už atsisakymą, jis tai atsimins ir kitą kartą mieliau suteiks jums paramą.

Jums maloniai prašant vis daugiau, plėsis jūsų partnerio saugumo zona, ir kada nors jis pasakys „taip". Tuomet jau ramiai galėsite prašyti daugiau. Taip randasi tarpusavio palankumas.

Tarpusavio palankumas

Tarpusavio palankumas pasireiškia tuo, kad abu partneriai gali nesivaržydami prašyti norimų ir reikiamų dalykų ir abu gali laisvai pasakyti „ne".

Pavyzdžiui, atsimenu, kaip kartą virtuvėje kalbėjausi su šeimos draugu, o mūsų dukrelė Lora tuomet buvo tik penkerių metukų. Ji paprašė manęs paimti ją ant rankų ir truputį su ja pažaisti, o aš atsakiau: „Ne, šiandien negaliu. Esu tikrai labai pavargęs."

Ji toliau žaismingai maldavo: „Prašau, tėveli, prašau, tik vieną kartą."

Draugas mane užtarė: „Bet, Lora, tavo tėvelis dabar pavargęs. Jis šiandien taip sunkiai dirbo. Tu neturėtum jo prašyti."

Lora tučtuojau atkirto, sakydama: „Aš tik prašau!"

„Bet tu juk žinai, kad tėvelis tave labai myli, — pasakė mano draugas. — Jis juk negali tau atsakyti."

(Tačiau tai, kad jis negali atsisakyti, yra jo bėda, o ne jos.)

Tuo akimirksniu mano žmona ir trys dukterys pasakė: „O, žinoma, kad jis gali!"

Man vertėjo didžiuotis savo šeima. Turėjome daug praktikuotis, kol išmokome prašyti ir suteikt kitam laisvę atsisakyti.

TREČIAS ŽINGSNIS. ATKAKLIAI PRAŠYKITE TO, KO NORITE

Jeigu išmokote žengti antrą žingsnį ir mandagiai reaguojate į atsisakymą, tai esate pasiruošusios trečiam žingsniui. Šiuo etapu jums reikės pasitelkus visus sugebėjimus gauti tai, ko norite. Jūs prašote pagalbos ir, vyrui pradėjus išsisukinėti, nesakote „gerai", kaip žengdamos antrą žingsnį. Jūs leidžiate jam nesutikti, bet ir toliau kantriai laukiate, kol jis pasakys „taip".

Įsivaizduokite, kad vyras jau rengiasi gulti, o jūs jam sakote: „Ar nenueitum į parduotuvę nupirkti pieno?" Atsisakydamas jis sako: „O, aš toks pavargęs, noriu miego."

Užuot tučtuojau palikusi jį ramybėje ir pasakiusi „gerai", nesakykite nieko. Bet ir nesmerkite jo atsisakymo patenkinti jūsų norą — liks didesnė tikimybė sulaukti, kad jis pasakys „taip".

Visas atkaklaus prašymo menas — tai, išreiškus kokį nors pageidavimą, vėliau tylėti. Prašydama jo ko nors, tikėkitės išgirsti visokį murmėjimą, kitaip sakant, burbėjimą. Pasipriešinimą, kurį vyrai parodo, išgirdę kokį nors pageidavimą, aš vadinu burbėjimu. Kuo labiau vyras užsiėmęs tuo metu, tuo labiau jis burbės. Burbėjimas nieko bendra neturi su jo noru jums padėti, tai tik išraiška to, kaip nepaprastai jis yra tuo metu užsiėmęs.

Moteris dažnai supranta vyro burbėjimą ne taip, kaip reikia. Ji tariasi jį nenorint patenkinti jos pageidavimo. Iš tikrųjų taip nėra. Burbėjimas rodo, jog jis svarsto jos prašymą. Jeigu jis nesutiktų su jos noru, tai paprasčiausiai labai ramiai pasakytų „ne". Kai vyras burba, tai yra geras ženklas — jis bando įvertinti jūsų prašymą, atsižvelgdamas į savo poreikius.

Kai vyras burba, tai yra geras ženklas — jis bando įvertinti jūsų prašymą, atsižvelgdamas į savo poreikius.

Jis turi įveikti didžiulį vidinį pasipriešinimą, kad galėtų pereiti nuo to, kuo yra tuo metu užsiėmęs, prie jūsų prašymo vykdymo. Vyras skleis panašius garsus, kaip atveriamos surūdijusios durys. Jeigu nekreipsite dėmesio į jo burbėjimą, jis greitai liausis.

Dažnai, kai vyras burba, jis yra jau beveik pasiruošęs sutikti su jūsų pageidavimu. Dauguma moterų reikiamai nesupranta tokios jo reakcijos, tad verčiau neprašo pagalbos arba įsižeidžia dėl vyro burbėjimo ir jį atstumia.

Mūsų pavyzdyje, kai jis jau rengiasi eiti miegoti, o jūs prašote jo nueiti į parduotuvę pieno, jo atsisakymas panašus į burbėjimą.

„Aš pavargęs, — sako jis, apmaudžiai žvelgdamas į jus. — Eisiu gulti."

Jūs padarysite klaidą, jei parodysite jo atsakymą laikanti atsisakymu ir imsite jam priekaištauti, pavyzdžiui: „Aš paruošiau pietus, suploviau indus, paguldžiau vaikus, o tu sugebėjai tik išsidrėbti ant sofos! Neprašau tavęs neįmanomo dalyko, galėtum bent dabar man padėti. Aš tokia išsekusi. Jaučiuosi taip, tarsi viena čia viską daryčiau."

Taip prasideda barnis. Tačiau jeigu jūs žinote, kad burbėjimas viso labo yra tik burbėjimas ir kad jis taip dažnai daro, prieš sutikdamas įvykdyti jūsų prašymą, paprasčiausiai nieko į tai neatsakykite. Tylėjimas patvirtina jus tikint juo ir apskritai tuo, kad jis jau rengiasi įvykdyt jūsų prašymą.

Būtinybe susikaupti taip pat galima aiškinti vyro nesutikimą jums padėti. Kai prašote daugiau, jis turi tam pasiryžti, sukaupti jėgų. Nepasirengęs jis negalės to padaryti. Štai kodėl reikėjo parengti vyrą trečiam žingsniui, t.y. žengti iš pradžių pirmą, paskui — antrą žingsnį.

Be to, jūs žinote, kad daug sunkiau prisiverst ką nors daryti iš ryto. Dieną galite susikaupti daug greičiau ir lengviau. Kai vyras burba, įsivaizduokite, jog jis daro rytinę mankštą. Baigęs mankštintis, jis jausis kuo puikiausiai. Jam reikia pirmiau išsiburbėti.

Vyro programavimas sakyti „taip"

Aš perpratau šį procesą, kai, man ruošiantis eiti miegoti, žmona paprašė nueit į parduotuvę nupirkti pieno. Atsimenu, kaip garsiai aš bambėjau. Užuot ginčijusis su manimi, ji tik klausėsi, tikėdamasi, kad aš greičiausiai vis tiek tai padarysiu. Galiausiai aš truputį patriukšmavau prieš išeidamas, sėdau į automobilį ir nuvažiavau pieno.

Tuo metu su manim įvyko tai, kas atsitinka visiems vyrams ir apie ką moterys net nenutuokia. Artėdamas prie pieno — potencialaus įvertinimo taškų, — aš nustojau murmėti. Pajutau meilę savo žmonai ir norą jai padėti. Pasijutau esąs geras. Patikėkite manimi, buvo malonu taip jaustis.

Netrukus atsidūriau parduotuvėje ir laimingas pirkau pieną. Kai ranka paliečiau pieno butelį, pelniau pirmąjį tašką. Pasiekę tikslą, visi vyrai jaučiasi puikiai. Aš žaismingai pakėliau butelį dešine ranka ir patenkintas savimi apsižvalgiau, tarsi sakydamas: „Ei, pažiūrėkite į mane. Aš gavau pieno savo žmonai. Esu vienas iš tų didžiai kilniaširdžių vyrukų. Štai koks aš esu."

Kai grįžau su pienu, ji džiaugėsi, mane matydama. Apkabinusi pasakė: „Labai tau ačiū. Kaip gerai, kad man nereikėjo persirenginėti."

Jeigu ji būtų nekreipusi į mano poelgį dėmesio, turbūt būčiau buvęs ja nepatenkintas. Kitą kartą jai paprašius nueit nupirkti pieno, tikriausiai burbėčiau dar labiau. Bet ji neignoravo manęs, o parodė didžiulę meilę.

Aš stebėjau savo reakciją ir girdėjau save mintyse sakant, kokia nuostabi mano žmona. Net ir po to, kai aš taip burbėjau ir priešinausi, ji vis dėlto mane suprato.

Antrą kartą jai paprašius nueiti pieno, aš jau ne taip burbėjau. Kai grįžau, ji vėl gražiai įvertino mano poelgį. Trečią kartą aš nejučia pasakiau: „Žinoma."

Po savaitės pastebėjau, kad ji pritrūko pieno. Pasisiūliau jo parnešti. Ji atsakė, kad jau rengėsi pati eiti į parduotuvę. Mano didžiam nustebimui, kažkuri mano dalis dėl to labai nusiminė! Man norėjosi eit pirkti pieno. Jos meilė suprogramavo mane sakyti „taip". Net ir dabar, kai ji paprašo manęs nueiti į parduotuvę pieno, tam tikra mano dalis laiminga sako „taip".

Aš pats patyriau šį vidinį pasitenkinimą. Nesmerkdama manęs už burbėjimą ir atsilygindama man grįžusiam, ji ištirpdė mano pasipriešinimą. Nuo to laiko, kai ji išmoko atkakliai prašyti, man pasidarė daug lengviau teigiamai atsakyti į jos pageidavimus.

Reikšminga pauzė

Vienas iš svarbiausių atkaklaus prašymo elementų — paprašius pagalbos, vėliau tylėti. Leiskite partneriui pačiam įveikti savo pasipriešinimą. Būkite atsargi ir nebandykite smerkti jo už burbėjimą. Jei jūs tylėdama laukiate, turite galimybę gauti jo paramą. Nutraukusi tylą, prarandate visą savo pranašumą.

Moterys dažnai dėl neišmanymo nutraukia tylą ir praranda savo pranašumą, darydamos tokias pastabas:

- „O, užmiršk tai."
- „Negaliu patikėti, kad tu atsisakai. Aš tiek daug dėl tavęs darau."
- „Aš neprašau to, kas neįmanoma."
- „Tu užtruksi tik penkiolika minučių."
- „Jaučiuosi nusivylusi. Tai tikrai užgavo mano jausmus."
- „Nori pasakyti, kad nepadarysi to dėl manęs?"
- „Kodėl tu negali to padaryti?"

Ir t.t. Tikriausiai supratote, koks čia reikalas. Kai jis burba, ji jaučia nenumaldomą norą apginti savo prašymą ir be reikalo nutraukia tylą. Ji ginčijasi su partneriu, stengdamasi jį įtikinti privalant tai padaryti. Padarys jis tai, ar ne, bet kitą kartą priešinsis labiau, kai ji prašys paslaugos.

Vienas iš svarbiausių atkaklaus prašymo elementų — paprašius pagalbos, vėliau tylėti.

Jūs duosite vyrui galimybę patenkinti jūsų prašymą, jei pareiškusi pageidavimą padarysite pauzę. Leiskite jam burbėti ir kalbėti, kiek tik jis nori. Paprasčiausiai tik klausykitės. Galiausiai vyras sutiks. Negalvokite, kad jis prieš jus nusistatęs. Taip nėra, kol jūs nieko iš jo nereikalaujate ar nesiginčijate su juo. Net jei nueidamas vyras vis dar burba, neabejotinai liausis burbėjęs, jeigu jūs abu žinosite, kad jis gali pasirinkti, daryti tai ar ne.

Vyras, žinoma, kartais gali ir nesutikti. Arba jis bandys išsisukti. Būkite atsargi. Jums padarius pauzę, vyras klaus:

- „Kodėl tu negali to padaryti?"
- „Aš tikrai neturiu laiko. Ar nepadarytum to pati?"
- „Aš užsiėmęs, visai neturių laiko. O ką tu veiki šiuo metu?"

Kai kada tie klausimai būna tik retoriniai. Taigi jūs galite tylėti toliau. Neprabilkite tol, kol nebūsite tikra, kad jam reikia atsakymo. Jeigu vyras laukia atsakymo, trumpai atsakykite ir vėl prašykite. Atkaklus prašymas reiškia jus tikintis, kad jis neatsisakys padėti, jeigu tik gali.

Jeigu jis ko nors klausia arba nesutinka, pateikite trumpą atsakymą, iš kurio būtų aišku, jog jūsų poreikis yra ne mažiau svarbus negu jo. Tada vėl prašykite.

Štai keli pavyzdžiai:

Ką vyras sako, nesutikdamas su jos prašymu	Kaip moteris gali atsakyti, kai atkakliai prašo
„Aš neturiu laiko. Gal tu gali tai padaryti?"	„Aš taip pat užsiėmusi. Padaryk tai, gerai?"
„Ne, aš to nedarysiu."	„Aš tikrai tau būčiau dėkinga. Prašyčiau padaryt tai dėl manęs." (Toliau vėl tylėkite.)
„Aš labai užsiėmęs, o ką tu dabar veiki?"	„Aš irgi labai užsiėmusi. Prašau tavęs tai padaryti." (Toliau vėl tylėkite.)
„Ne, aš nesu nusiteikęs."	„Aš irgi nesu nusiteikusi. Ar tu tai padarysi? Labai tavęs prašau." (Toliau vėl tylėkite.)

Atkreipkite dėmesį į tai, kad moteris nesistengia jo įtikinti, bet paprasčiausiai bando įveikti jo pasipriešinimą. Jeigu vyras pavargęs, nebandykite įrodyti, kad esate labiau pavargusi ir todėl jis turėtų jums padėti. Arba jeigu vyras mano, kad yra labai užsiėmęs, tai neįtikinėkite jo, kad jūs esate labiau užsiėmusi. Nenurodinėkite vyrui, dėl ko jis turėtų tai padaryti. Atminkite, kad jūs tik prašote, o ne reikalaujate.

Jeigu jis nesiliauja atsisakinėti, tai pasinaudokite antro žingsnio taktika ir mandagiai nusileiskite. Tai nėra tinkamas laikas rodyti savo nusivylimą. Tikėkite, kad jei šįkart bus vyro viršus,

kitą kartą jis atsimins, kokia gera jūs buvote, ir tikrai daug mieliau jums padės.

Nuolat treniruodamosi, pasieksite didesnių laimėjimų prašydamos vyro paramos ir ją gaudamos. Net jau priėjus trečio žingsnio pauzę, nereikia pamiršti pirmo ir antro žingsnio taktikos. Stenkitės visuomet aiškiai prašyti mažų vyro paslaugų ir mandagiai reaguoti į jo atsisakymus.

KODĖL VYRAI TOKIE JAUTRŪS

Jums gali kilti klausimas, kodėl vyrai būna tokie jautrūs, kai jų prašoma paramos. Mat jie labai trokšta būt vertinami tokie, kokie yra. Vyrai nėra tinginiai. Tiesiog bet koks moters pageidavimas teikti daugiau paramos ar pasikeisti vyrui yra žinia, kad toks, koks yra, jis nebus vertinamas ir mylimas.

Moters jautrioji vieta yra poreikis būt išklausytai, pasijust suprastai reiškiant savo jausmus, tuo tarpu vyro jautrioji vieta yra poreikis būt vertinamam ir mylimam, bet išlikti tokiam, koks yra. Vyras tariasi laikomas nepakankamai geru, kai kaip nors bandote jį pakeisti.

Marsiečiai kitados vadovavosi devizu: „Netaisyk, kol nesugedo." Kai vyras jaučia, kad moteris iš jo norėtų daugiau ir kad ji bando jį pakeisti, jis mano, jog yra laikomas sugedusiu; žinoma, toks jis negali būti mylimas.

Kai išmoksite paramos prašymo meno, jūsų tarpusavio santykiai neabejotinai praturtės. Jeigu jūs patirsite daugiau meilės ir patenkinsite savo poreikius, tai nieko netrūks ir jūsų partnerio laimei. Vyrai būna laimingiausi tada, kai jiems pasiseka patenkinti artimiausių žmonių poreikius. Jums išmokus tinkamai prašyti paramos, ne tik jūsų vyras pasijus labiau mylimas, bet ir jūs pati garantuotai patirsite tą meilę, kurios jums reikia ir kurios esate verta.

Kitame skyriuje atskleisime amžinos meilės paslaptį.

13 SKYRIUS

KAIP IŠLAIKYTI MEILĖS ŽAVESĮ

Vienas iš meilių tarpusavio santykių paradoksų: kai viskas klojasi puikiai ir kai jaučiame vienas kitą mylintys, staiga emociškai nutolstame nuo savo partnerių arba toli gražu nemeiliai su jais pasielgiame. Galbūt jūs pažinsite save viename iš šių pavyzdžių:

1. Galite jausti didžiulę meilę partneriui, bet prabudę kitą rytą suvokiate, kad jis ar ji jums nusibodo, ir negalite paslėpti pagiežos.

2. Esate švelnūs, kantrūs ir supratingi, bet vieną dieną pasidarote pernelyg reiklūs ir viskuo nepatenkinti.

3. Jums baisi vien mintis, kad galėtumėt nemylėt savo partnerio, bet kitą dieną jūs susipykstate ir nei iš šio, nei iš to pradedate galvoti apie skyrybas.

4. Partneris padaro jums ką nors malonaus, o jūs jaučiatės nepatenkinti, nes prisimenate praeitį, kai jis ar ji jus ignoravo.

5. Jūs jaučiate, kaip partneris jus traukia, bet paskui staiga suprantate, kad jis ar ji jums nieko nereiškia.

6. Tariatės esą laimingi su partneriu, ir staiga pajuntate jūsų bendravimui trūkstant tarpusavio pasitikėji-

mo arba jus pačius esant bejėgius gauti tai, ko jums reikia.

7. Esate tvirtai įsitikinę, kad partneris jus myli, bet staiga įpuolate į neviltį, nes jaučiatės esą nevykėliai.

8. Esate tikrai mylintys, ir staiga pasidarote nesusivaldantys, kritiški, pikti, kontroliuojantys ir teisiantys.

9. Laikote partnerį žaviausiu žmogumi, bet kai jis ar ji padaro ką nors bloga, susižavėjimas dingsta arba pradedate manyti kitus esant daug patrauklesnius.

10. Trokštate mylėtis su savo partneriu, bet kai jis ar ji to nori, tuomet to nenorite.

11. Esate patenkinti savimi ir gyvenimu, bet staiga pasijuntate virtę nieko nevertais netikšomis.

12. Puikiai praleidote dieną ir laukiate susitikimo su partneriu, bet jums susitikus, jis ar ji pasako ką nors tokio, kas jus smarkiai nuliūdina; jūs pasijuntate išvargę, atstumti ir bejausmiai, puolate į depresiją.

Galbūt pastebėjote, kad taip atsitinka ir jūsų partneriui. Radę laiko, vėl perskaitykite šiuos pavyzdžius, galvodami apie savo partnerį, kuris irgi gali netikėtai prarasti visas galimybes jus mylėti taip, kaip jūs esate nusipelnę. Turbūt jums teko patirti tokius jo ar jos staigius „persijungimus". Įprastas dalykas, kad du aistringai vienas kitą mylintys žmonės vieną dieną susipyksta, o kitą dieną vėl mylisi.

Tokie „persijungimai" labai vargina. Bet jie normalūs. Jeigu nežinotume, kodėl taip būna, manytume, kad einame iš proto, arba padarytume klaidingą išvadą, jog mūsų meilė užgeso. Bet, laimei, tai galima paaiškinti.

Įsimylėjus išryškėja mūsų jausmų prieštaringumas. Vieną dieną jaučiamės mylimi, o kitą — bijome tikėti meile. Jaučiant patiklią ir atlaidžią partnerio meilę, iškyla skaudūs praeities vaizdai, kai mus atstumdavo.

Nesvarbu, ar tam tikru momentu mes mylime save, ar mus myli kiti, užgniaužti skaudūs jausmai veržiasi į paviršių ir trikdo meilės atmosferą. Jie trokšta būt išgirsti ir pagydyti. Dėl to

mes nei iš šio, nei iš to galime suirzti, imt atsikalbinėti, ką nors kritikuoti, jaust nepasitenkinimą, ko nors reikalauti, apkiausti ar virst pikčiurnomis.

Jausmai, kurių negalėjome išreikšti praeityje, staiga užplūsta mūsų sąmonę, kai jaučiamės esą saugūs. Meilė iškelia nuslopintus jausmus į viršų, ir šie galiausiai įsibrauna į mūsų tarpusavio santykius.

Atrodo, tarytum jūsų skaudūs jausmai laukia, kol pasijusite mylimi, ir tada išlenda į paviršių, tikėdamiesi būt išgydyti. Kiekvienas iš mūsų nešioja savyje aibę neišreikštų jausmų, praeities žaizdų randų, kurių neskauda tol, kol nepasijuntame mylimi. Tuomet, kai mes esame saugūs, mūsų skaudūs jausmai iškyla į paviršių.

Kai mums pavyksta šiuos jausmus sėkmingai atskleisti kitam, pasijuntame kur kas geriau, o mūsų kuriamosios ir meilės galios tik išauga. Bet jeigu, užuot pasigydę praeities žaizdas, imame kovot ir ginčytis su partneriu, tai tik nusimename ir vėl nuslopiname savo jausmus.

Kaip užgniaužti jausmai iškyla į paviršių

Blogiausia yra tai, kad užgniaužti jausmai neišlenda į paviršių, sakydami: „Labas, mes esam tavo neišreikšti jausmai iš praeities." Užvaldyti skaudaus nereikalingumo jausmo, patirto vaikystėje, jausitės taip, tarsi partneris jus įskaudino ar atstūmė. Praeities skausmas projektuojasi į dabartį. Dalykai, kurie šiaip jau būtų visai nereikšmingi, dabar labai jus skaudina.

Metų metus mes slopiname skaudžius savo jausmus. Kai vieną dieną įsimylime, meilė sukuria pakankamai saugią aplinką mums atsiverti ir tiesiai pažvelgti į savo jausmus. Meilė priverčia mus atsiverti, ir tuomet pradedame jausti savo skausmą.

Kodėl poros nesutaria, kai viskas puikiai klojasi

Praeities jausmai reiškiasi ne tik tada, kai esame įsimylėję, bet ir kitais kartais, kai jaučiamės tikrai gerai, kai esame laimingi ar mylimi.

Tuomet, kai pora turėtų būti visiškai laiminga, gali prasidėti nepaaiškinama jos tarpusavio kova.

Pavyzdžiui, nesutarimai gali prasidėti persikraustant į naują namą, darant remontą, gavus mokslinį laipsnį, per religinę šventę, per vestuves, gavus dovanų, išvykus atostogauti ar pasivažinėti automobiliu, įgyvendinus svarbų sumanymą, pasiryžus atsikratyti neigiamo įpročio, perkant naują automobilį, pakilus karjeros laiptais, laimėjus loterijoje, uždirbus labai daug pinigų, nusprendus išleisti didesnę sumą pinigų ar nuostabiai pasimylėjus. Visomis šiomis ypatingomis progomis vienas ar abu partneriai staiga patiria nepaaiškinamą nuotaikos pasikeitimą — liūdesys ir nusiminimas užplūsta prieš pat įvykį, jo metu ar tuoj po jo. Peržvelkite ką tik išvardytas ypatingas progas ir prisiminkite bei palyginkite, kaip jų metu elgėsi jūsų tėvai ir kaip elgiatės jūs patys.

90/10 PROCENTŲ TAISYKLĖ

Supratę, kaip reguliariai atgyja mūsų praeities jausmai, nesunkiai suvoksime, kodėl partneris gali taip lengvai mus įskaudinti. Kai esame nusiminę, tai maždaug 90 proc. to nusiminimo sudaro mūsų praeities išgyvenimai, ir tai neturi nieko bendra su tuo, kas, mūsų manymu, yra nusiminimo priežastis. Dažniausiai tik 10 proc. nusiminimo priklauso nuo dabarties išgyvenimų.

Išnagrinėkime pavyzdį. Jeigu partneris mus truputį kritikuoja, tai mus šiek tiek žeidžia. Bet mes esame suaugę, todėl žinome, kad jis nenorėjo mūsų skaudinti arba kad jam šiandien buvo sunkus laikas. Taigi jo kritika pasidaro neskausminga. Mes netaikome jos sau.

Bet kitą dieną jo kritika jau būna labai skaudinanti. Mat tą dieną mūsų skaudūs jausmai iš praeities ima kilti į paviršių. Dėl to pasidarome jautresni partnerio kritikai. Mums skaudu todėl, kad vaikystėje buvome smarkiai kritikuojami. Partnerio kritika skaudina mus labiau, nes sujudina ir mūsų praeities skausmą.

Vaikystėje negalėdavome suprasti esą nekalti dėl savo tėvų blogos nuotaikos. Būdami vaikai, manydavome, kad jie mus kritikuoja, atstumia, kaltina dėl mūsų elgesio.

Kai pradeda reikštis šie iš mūsų vaikystės atklydę jausmai, mes linkę interpretuoti savo partnerio pastabas kaip kritiką, atstūmimą ir kaltinimus. Tokiais atvejais sunku kalbėtis kaip suaugusiesiems. Viskas suprantama klaidingai. Kai mums atrodo, kad partneris mus kritikuoja, iš tikrųjų tik 10 proc. mūsų reakcijos yra atsakas į kritiką, o kiti 90 proc. siejasi su mūsų praeitim.

Įsivaizduokite, kad kas nors lengvai spaudžia jums ranką arba nesmarkiai jus kumščioja. Jūs beveik nieko nejaučiate. Dabar įsivaizduokite, kad kas nors pradeda jums trinksėti tiesiai per atvirą žaizdą ar neužgijusį randą. Jums skaudės kur kas labiau. Taip pat atsitinka ir atgijus mūsų neišreikštiems jausmams, — tuomet būname daug jautresni tarpusavio bendravimo spūstelėjimams ir kumštelėjimams.

Tarpusavio santykių pradžioje nebūname tokie jautrūs. Reikia laiko, kad imtų reikštis mūsų praeities jausmai. Bet kai jie atgyja, mes visiškai kitaip elgiamės su partneriu. Daugeliu atveju 90 proc. iš to, kas mus verčia nusiminti, neliūdintų mūsų, jeigu tuo pat metu neatgytų neišreikšti praeities jausmai.

Kaip galime vienas kitam padėti

Pajutęs praeities dvelktelėjimą, vyras dažniausiai stengiasi įlįsti į olą. Tuo laiku jis pasidaro labai jautrus, ir jam reikia supratimo. Kai atgyja moters praeitis, ji netenka pasitikėjimo savimi. Ji nugrimzta į gilų jausmų šulinį, kur ieško švelnaus rūpestingumo.

Tai suprasdami jūs kontroliuosite savo jausmus, kai jie iškils į paviršių. Jeigu partneris jus nuvylė, tai prieš kalbėdamiesi su juo ar ja, išdėstykite savo jausmus popieriuje. Rašydami Meilės Laiškus, nuslopinsite neigiamas emocijas, ir jūsų praeities skausmas išnyks. Meilės Laiškai padeda sutelkti visą dėmesį į dabartį, ir jūs galite atsakyti partneriui su didesniu pasitikėjimu, supratimu, pritarimu ir atlaidumu.

Prisiminkite 90/10 procentų taisyklę ir tada, kai partneris audringai sureaguoja į jūsų poelgį ar kalbą. Žinodami, kad jis ar ji taip elgiasi veikiami savo praeities, gebėsite juos atjausti ir jiems padėti.

Jausdami partnerį ištiksiant „priepuolį", niekada nesakykite, kad jo elgesys pernelyg audringas. Tuo tik dar labiau jį įskaudinsite. Užgavę kieno nors skaudamą randą, neturėtumėt sakyti, kad tas kas nors yra per daug jautrus.

Žinodami, kaip iškyla mūsų praeities jausmai, galėsime geriau suprasti, kodėl mūsų partneriai reaguoja būtent taip. Tai yra jų gyjimo proceso dalis. Leiskite jiems atvėsti ir vėl būkite pasirengę juos išklausyti. Jeigu jums per sunku klausytis jų išgyvenimų, įtikinkite juos parašyti jums Meilės Laišką, prieš pradedant kalbėtis apie tai, dėl ko jie taip nusiminė.

Gydomasis laiškas

Žinodami, kad praeitis veikia jūsų dabarties poelgius, nesunkiai pagydysite savo jausmus. Partnerio įskaudinti, parašykite jam Meilės Laišką. Rašydami paklauskite savęs, kaip tai, ką rašote, susiję su jūsų praeitimi. Jums gali iškilti įvairių praeities prisiminimų, ir jūs suvoksite, kad esate nusiminę dėl savo tėvo ar motinos. Rašykite laišką toliau, bet skirkite jį tėvams. Tada parašykite meilų Atsakomąjį Laišką. Parodykite (paskaitykite) šį laišką partneriui.

Jam tikrai patiks jūsų laiškas. Jam bus malonu patirti, kad partneris prisiima 90 proc. atsakomybės dėl nuoskaudos, nes ji ateina iš šio praeities. Šito nesuprasdami, mes būtume linkę kaltinti savo partnerį ar bent jau jis jaustųsi kaltinamas.

Jeigu norite, kad partneris būtų atidesnis jūsų išgyvenimams, atverkite jam skaudžius savo praeities jausmus. Tuomet jo nestebins jūsų jautrumas. Meilės Laiškai tam labai praverčia.

JŪS NUSIMENATE DĖL KITOS PRIEŽASTIES NEGU MANOTE

Kai įprasite rašyti Meilės Laiškus ir tyrinėti savo jausmus, padarysite vieną atradimą: dažniausiai jūs nusimenate visai ne dėl to, dėl ko tariatės esą nusiminę. Supratę tas gilesnes priežastis,

pajusite, jog bloga nuotaika sklaidosi. Kaip staiga mus apninka neigiami jausmai, taip greitai galime jų ir atsikratyti. Štai keli pavyzdžiai:

1. Vieną rytą Džimas pabudo, jausdamas, kad jam įgriso jo partnerė. Jį erzino viskas, ką ji darė. Rašydamas jai Meilės Laišką, Džimas suprato, kad iš tikrųjų jį erzino jo motina, mat kadaise pernelyg jį kontroliavo. Kaip tik tai jį ir kamavo, todėl jis parašė trumpą Meilės Laišką savo motinai. Rašydamas jis vaizdavosi save iš tų laikų, kai buvo kontroliuojamas. Parašęs laišką, Džimas staiga pajuto nepasitenkinimo partnere nelikus nė pėdsako.

2. Po kelių meilės mėnesių Liza nei iš šio, nei iš to pasidarė labai kritiška savo partnerio atžvilgiu. Parašiusi Meilės Laišką, ji suprato, kad bijojo būt nepakankamai gera ir nustot jį dominti. Supratusi savo paslėptus nuogąstavimus, Liza pajuto vėl grįžtant meilius jausmus.

3. Po kartu praleisto romantiško vakaro Bilas ir Džina kitą dieną smarkiai susipyko. Viskas prasidėjo nuo to, kai Džina šiek tiek pyktelėjo jam užmiršus kažką padaryti. Paprastai Bilas tokiais atvejais būdavo atlaidus, bet šįsyk panoro skyrybų. Vėliau jis parašė Meilės Laišką ir suprato, kad iš tikrųjų bijo būti Džinos paliktas ir pasijust niekam nereikalingas. Jis prisiminė, kaip jausdavosi būdamas vaikas, kai nesutardavo jo tėvai. Bilas parašė laišką savo tėvams ir pajuto, kad vėl myli savo žmoną.

4. Suzenos vyrui Tomui darbe teko labai įtemptai triūsti, kad suspėtų laiku atlikti, ką reikia. Jam grįžus namo, Suzena buvo nepatenkinta ir pyko. Kažkuri jos dalis suprato, kad jis neturėjo kitos išeities, bet emocinis jos nusiteikimas reiškėsi

įsiūčiu. Rašydama Tomui Meilės Laišką, Suzena suvokė, kad viskuo kaltas buvo jos tėvas, kuris vaikystėje paliko ją su netikusia motina. Būdama vaikas, Suzena jautėsi bejėgė, visų apleista, ir šitie jausmai atgijo. Dabar juos reikėjo užglostyti. Ji parašė Meilės Laišką savo tėvui ir staiga pasijuto daugiau nepykstanti ant Tomo.

5. Rašelė buvo susižavėjusi Filu, kol jis neprisipažino ją mylįs ir nepasiūlė už jo tekėti. Kitą dieną jos nuotaika nelauktai pasikeitė. Ji pradėjo dvejoti, ir jos aistros kaip nebuvę. Parašiusi jam Meilės Laišką, Rašelė suprato, kad pyko ant savo tėvo, kuris buvo abejingas jos motinai ir šią įžeidinėjo. Parašiusi Meilės Laišką tėvui ir išreiškusi savo neigiamus jausmus, Rašelė netrukus vėl pajuto, kad ją traukia Filas.

Pradėjusius rašyti Meilės Laišką jus ne visada užplūs praeities prisiminimai. Bet, atvėrę širdį ir pažvelgę atidžiau į savo jausmus, suprasite, kad jeigu esate labai dėl ko nors nusiminę, dažniausiai tai yra susiję su kuo nors, kas nutiko praeityje.

ATSAKAS Į NUSLOPINTĄ REAKCIJĄ

Mūsų praeities išgyvenimai gali iškilti į paviršių ne tik tuomet, kai mylime, bet ir gavus tai, ko trokštame.

Prisimenu, kaip aš pats pirmą kartą tai sužinojau. Prieš daugelį metų norėjau pasimylėti su savo partnere, bet ji buvo nenusiteikusi. Mintysę aš pateisinau jos atsisakymą. Kitą dieną vis sukiojausi aplink ją, o ji vis dar atsisakinėjo. Taip buvo ir kitom dienom.

Praėjus beveik dviem savaitėms pradėjau jausti nepasitenkinimą. Bet tuo metu dar nežinojau, kaip reikia elgtis, kai užplūsta tokie jausmai. Užuot kalbėjęs apie tai, ką jaučiu ir koks esu susinervinęs, apsimetinėjau, kad viskas yra gerai. Stengiausi užgniaužti savo neigiamus jausmus ir elgiausi meiliai. Dvi savaites mano nepasitenkinimas vis didėjo.

Aš dariau viską, ką įmanydamas, kad jai įtikčiau ir kad ji būtų laiminga, nors giliai širdyje smerkiau ją mane atstūmus. Baigiantis antrai savaitei, nupirkau jai gražius naktinius marškinius. Parsinešęs namo, tą vakarą jai padovanojau. Atidariusi dėžutę, ji maloniai nustebo. Kai paprašiau juos pasimatuoti, ji atsakė nesanti nusiteikusi.

Štai tada ir pasidaviau. Aš tiesiog užmiršau seksą. Pasinėriau į darbą, kad numalšinčiau savo aistrą. Mintyse kartojau, kad viskas gerai, ir bandžiau užgniaužti nepasitenkinimo jausmą. Maždaug po poros savaičių, kaip paprastai grįžus iš darbo namo, ji pasitiko mane su paruošta romantiška vakariene ir vilkėdama tais naktiniais marškiniais, kuriuos buvau jai nupirkęs. Šviesa buvo pritemdyta, skambėjo švelni muzika.

Ar galite įsivaizduoti mano reakciją? Staiga mane užplūdo nepasitenkinimo banga. Pats sau maniau: „Dabar tu kentėk keturias savaites." Visas nepasitenkinimas, susikaupęs per keturias savaites, staiga išsiveržė. Pasikalbėjęs su ja apie savo jausmus, aš supratau, kad jos noras duoti man tai, ko troškau, atgaivino mano senesnį nepasitenkinimą.

Kai poros staiga pajunta nepasitenkinimą

Aš ėmiau įžvelgti panašų elgesį ir daugelyje kitų situacijų. Savo dėstymo praktikoje taip pat pastebėjau šį fenomeną. Kai vienas partneris nori pasikeisti į gerąją pusę ar padaryti ką nors gera, tai kitas staiga pradeda rodyti nepritarimą ar abejingumą.

Kai Bilas prisiruošė padaryti tai, ko prašė Merė, ji pareiškė nepasitenkinimą, sakydama: „Dabar jau per vėlu" bei „Na, ir kas."

Nuolat konsultuodavau poras, gyvenančias kartu jau po dvidešimt metų. Jų vaikai užauga ir palieka namus. Staiga moteris užsimano skyrybų. Vyras pabunda iš snaudulio ir supranta, kad jis nori keistis ir kad jam reikia pagalbos. Jam pradėjus keistis ir teikti jai tą meilę, kurios ji troško dvidešimt metų, ji į tai atsako šaltu pasipiktinimu.

Atrodo, tarsi ji norėtų, kad dabar jis kentėtų dvidešimt metų, kaip ir ji. Laimei, tai ne liga. Jeigu jie vienas kitam atvers savo

jausmus ir jis ją išklausęs supras, kad lig šiol ji jam nerūpėjo, tai ji pasidarys atlaidesnė ir pritars jo keitimuisi. Beje, būna ir atvirkščiai: vyras pasiryžęs išeiti, o moteris norėtų pasikeisti, bet jis tuo tik pasipiktina.

Išaugusių lūkesčių krizė

Kitoks nuslopintų reakcijų atvejis pastebimas socialinėje plotmėje. Sociologijos moksle tai vadinama išaugusių lūkesčių krize. Ji pasireiškė septintame dešimtmetyje prezidentaujant L. Džonsonui. Mažumos gavo didesnes teises negu kada nors anksčiau. To rezultatas buvo pykčio, maištų ir smurto protrūkis. Staiga prasiveržė visi užgniaužti rasiniai prieštaravimai.

Tai irgi galima laikyti nuslopintų jausmų atsipalaidavimo pavyzdžiu. Kai mažumos pasijuto saugesnės, išryškėjo jų nepasitenkinimas. Pradėjo reikštis kitados nuslopinti jausmai. Šiuo metu tokia situacija klostosi šalyse, kurių žmonės baigia išsivaduoti iš valdžia piktnaudžiaujančių lyderių gniaužtų.

KODĖL SVEIKIEMS ŽMONĖMS GALI PRIREIKTI KONSULTACIJŲ

Kai savitarpio santykiai pasidaro artimesni, meilė sustiprėja. Tuomet ima reikštis giluminiai, skausmingesni jausmai, pavyzdžiui, gėda ir baimė, reikalingi gydymo. Mes pasimetame, nes dažniausiai nežinome, kaip tokiais atvejais elgtis.

Mes juos pagydysime tik jei išsipasakosime. Bet mes bijome ar gėdijamės pažvelgti į tai, ką jaučiame. Todėl mus be jokios aiškios priežasties gali ištikti depresija, neviltis, mūsų niekas nebedomins, mes jausimės išsekę. Tai artėjančio „priepuolio" simptomai, kurie atkerta mus nuo realybės.

Jūs instinktyviai bandysite bėgti nuo meilės arba įgysite naujų blogų įpročių. Tai metas, kai reikia stengtis susigaudyti savo jausmuose, o ne bėgti nuo jų. Protingai pasielgsite, jei iškilus šiems slaptiems jausmams nueisite į konsultaciją.

Mūsų giluminių jausmų poveikio neišvengs ir partneris. Jeigu nesijautėme tokie saugūs, kad būtume galėję išlieti savo jausmus tėvams ar ankstesniam partneriui, negalėsime staigiai susigaudyti savo jausmuose *dabartinio* partnerio akivaizdoje. Vadinasi, kad ir koks supratingas ir jautrus jis būtų, jūsų jausmai liks užgniaužti.

Tai tikras paradoksas: kadangi jaučiatės saugūs su savo partneriu, jūsų slapčiausi nuogąstavimai turi galimybę iškilti į dienos šviesą. Išsigandę jūs negalite pasidalyti tuo, ką jaučiate. Iš baimės jus gali net apimti stingulys. Kai taip atsitinka, į paviršių kylantys jausmai įstringa.

Tai tikrai paradoksalu: kadangi jaučiatės saugiai su savo partneriu, tai jūsų giluminiai nuogąstavimai turi galimybę iškilti į paviršių. Tuomet apimti baimės jūs negalite išsakyti to, ką jaučiate.

Tokiu metu psichologo konsultacija gali virsti neįkainojama pagalba. Bendraudami su žmogumi, kuris nesusijęs su jūsų nuogąstavimais, jūs nepatiriate baimės. Bet jeigu liksite tik su savo partneriu, tai pasiduosite išgąsčio stinguliui.

Štai kodėl net ir tie žmonės, kurių tarpusavio santykiai be galo geri, turėtų konsultuotis. Toks pat gydomasis efektas patiriamas išsipasakojant paramos grupėse. Būdami su žmonėmis, kurių artimai nepažįstame, bet kurie nori mums gero, mes atveriame skaudžius savo praeities jausmus ir pasijuntame išklausyti.

Mūsų partneriai, patiriantys kadaise nuslopintų mūsų jausmų poveikį, niekuo negali mums padėti. Jiems belieka paskatinti mus kreiptis pagalbos į specialistą. Supratę, kaip praeitis veikia mūsų tarpusavio santykius, pajėgsime ištverti meilės potvynius ir atoslūgius. Tikėsime meile kaip gydomuoju procesu. Turime būti lankstūs ir prisitaikyti prie meilės sezonų kaitos, jei nenorime, kad meilė išblėstų.

MEILĖS SEZONAI

Draugystė panaši į sodą. Jis vešliai auga ir žaliuoja nuolat laistomas. Jį auginant reikia atsižvelgti į metų laikų kaitą ir nenumatytus orų pasikeitimus. Turime pasėti naujas sėklas ir išrauti piktžoles. Panašiai reikia elgtis ir norint išlaikyti negęstančią meilę. Privalu atsiminti ją esant sezonišką ir stengtis patenkinti tam tikrus jos poreikius.

Meilės pavasaris

Įsimylėjimą galima palyginti su pavasariu. Mums atrodo, kad laimė truks be galo. Negalime įsivaizduoti kada nors nemylėsią savo partnerio. Tai — nekaltybės amžius. Meilė regis amžina. Tai — nuostabus laikotarpis, kai viskas savaime puiku ir nereikia ypatingų pastangų. Partneris neturi sau lygių. Mes sukamės nerūpestingo šokio sukūry, džiaugdamiesi puikia likimo dovana.

Meilės vasara

Atėjus meilės vasarai suprantame, jog mūsų partneris nėra tobulybė, kaip mes įsivaizdavome, ir reikia dėti pastangų, kad draugystė neiširtų. Pasirodo, mūsų partneris yra ne tik kilęs iš kitos planetos, — jis ar ji, kaip ir visi žmonės, gali klysti, turi kai kurių trūkumų.

Didėja susierzinimas ir nusivylimas; reikia išrauti piktžoles, o augalus — papildomai palaistyti kepinamus kaitrios saulės. Dabar ne taip lengva teikti ir patirti tą meilę, kurios mums reikia. Mes pastebime ne visada esantys laimingi ir mylintys. Tai — ne mūsų laukta meilė.

Dauguma porų tuomet praranda visas iliuzijas. Jos nebesistengia išlaikyti draugystės. Tokios poros jau netiki, kad pavasaris truks amžinai. Partneriai kaltina vienas kitą ir pasiduoda. Jie nesupranta, kad mylėti ne visada būna paprasta; kartais tenka sunkiai paplušėti, kepinant kaitriai saulei. Meilės vasarą partnerio poreikiais turime rūpintis taip pat, kaip ir savais. Niekas nesidaro savaime. Tik taip patirsime laukiamą meilę.

Meilės ruduo

Rūpinusis sodu vasarą, ateina metas naudotis sunkaus triūso vaisiais. Sulaukiame rudens. Tai — auksinis metų laikas, turtingas įvairių gėrybių. Brandi mūsų meilė padeda susitaikyti su partnerio netobulumais taip pat, kaip ir su savais. Tai — dėkingumo ir atsivėrimo laikas. Per vasarą sunkiai dirbę, dabar galime atsipalaiduoti ir džiaugtis ta meile, kurią patys sukūrėme.

Meilės žiema

Netrukus pasikeičia orai ir ateina žiema. Šaltais ir bevaisiais žiemos mėnesiais apmiršta visa gamta. Tai — poilsio, susikaupimo ir atsinaujinimo metas. Tuo laiku bendraudami mes išvystame kitados nuslopintus savo išgyvenimus ar savo pačių šešėlį. Tai — laikas, kai nelieka jokių apribojimų ir atgyja mūsų skaudūs jausmai. Tai — brandos amžius, kai ir meilei patirti, ir savo poreikiams patenkinti reikia mūsų pačių, o ne vien partnerių pastangų. Šis laikas skirtas gydymuisi. Tuomet vyrai tūno olose, o moterys skendi šulinių dugne.

Po tamsios žiemos, kai rūpinomės savimi ir gydėmės žaizdas, nekviestas grįžta pavasaris. Vėl mes sukibirkščiuojame tikėjimu, meile ir neribotomis galimybėmis. Gydantis žiemos metas įgalina mus vėl atverti savo širdis ir pajusti meilės pavasarį.

TARPUSAVIO SANTYKIŲ GROŽIS

Dabar, kai jau atidžiai perskaitėte šią knygą, galite neabejot tarpusavio bendravimo sėkme. Jūs žinote, kaip pasiekti savitarpio supratimą ir pasinaudot draugystės teikiamais privalumais. Jums nėra ko baimintis meilės sezonų kaitos.

Man teko regėti savo akimis, kaip, anaiptol ne vaizdžiai tariant, per vieną naktį pasikeitė gal tūkstančio porų tarpusavio santykiai. Šeštadienį jie apsilankė mano savaitgalio paskaitose, o jau sekmadienį per pietus vėl pasijunta mylintys vienas kitą. Semdamiesi žinių iš šios knygos ir jas taikydami, atmindami,

kad vyrai yra kilę iš Marso, o moterys — iš Veneros, ir jūs patirsite tokią pat sėkmę.

Bet noriu jus įspėti, kad atsimintumėt meilę kintant sezoniškai. Pavasarį su ja nebūna rūpesčių, o vasarą dėl jos tenka pavargti. Rudenį būsite ramūs ir patenkinti, bet žiemą pajusite savyje tuštumą.

Informacija, be kurios jūs neištversite darbų kupinos vasaros, lengvai užsimiršta. Meilė, jaučiama rudenį, nesunkiai prarandama žiemą.

Skurdžią meilės vasarą, kai jums taip sunkiai klojasi, netikėtai galite užmiršti visa, ko išmokote iš šios knygos. Žinojimas išgaruoja akimirksniu. Jūs pradėsite kaltinti partnerį ir nebeprisiminsite, kad ir jam reikia jūsų paramos.

Kai jums atsivers žiemos tuštuma, pajusite neviltį. Užuot mylėję save ir savimi rūpinęsi, pradėsite save kaltinti, net imsite nepasitikėti ir savimi, ir partneriu. Galite virsti cinišku nevykėliu. Visa tai — ciklo dalys. Visada tamsiausia prieš auštant.

Tik tada susiklostys geri mūsų tarpusavio santykiai, kai taikysimės prie įvairių meilės sezonų. Kartais meilė liejasi savaime; kitais kartais ji mums kainuoja nemažai pastangų. Kai kada mūsų širdys būna sklidinos meilės, o kai kada jaučiame tuštumą. Neturėtume tikėtis, kad mūsų partneriai visada bus mums meilūs ar bent jau atsimins, kaip jiems dera elgtis. Taip pat ir patys turime būt pakankamai blaivūs ir tuščiai nesivilti atsimint visa tai, ko išmokome apie meilų elgesį.

Mokymosi proceso metu tenka ne tik sužinoti ir įsisąmoninti, bet ir užmiršti bei vėl atsiminti. Visą laiką, skaitydami šią knygą, jūs mokėtės tokių dalykų, kurių jūsų negalėjo išmokyti tėvai. Jie to nežinojo. Bet dabar, kai jūs tai žinote, būkite realistai. Leiskite sau daryti klaidas. Daugelis jūsų naujai išmoktų dalykų tam tikrą laiką liks užmarštyje.

Pasak pedagogikos teorijos, norint ko nors išmokti, reikia tai išgirsti du šimtus kartų. Tad neverta tikėtis, kad mes (ar mūsų partneriai) atsiminsime visa, ką sužinojome iš šios knygos. Privalome kantriai ir atlaidžiai stebėti mažiausią jų žingsnelį. Šioms idėjoms įsisąmoninti ir pritaikyti gyvenime reikės šiek tiek laiko.

Mums reikia ne tik išgirsti naujus dalykus du šimtus kartų, bet ir užmiršti tai, ko esame išmokę praeityje. Tik nepatyrę vai-

kai gali iš naujo mokytis sėkmingo tarpusavio bendravimo. Tuo tarpu mes esame paveikti ir savo tėvų, ir kultūrinės aplinkos, kurioje užaugome, ir skaudžiųjų savo praeities pamokų. Vadovavimasis šiuo nauju požiūriu į tarpusavio santykius praktikoje yra tarsi iššūkis. Jūs esate pionieriai, žengiantys į dar netyrinėtas žemes. Tikėkitės kartais pasiklysti. Atminkite, kad pasiklys ir jūsų partneris. Naudokitės šia knyga nuolat, kaip žemėlapiu, padėsiančiu orientuotis šiose dar neištirtose teritorijose.

Kitą kartą, kai partneris jus suerzins, atminkite, jog vyrai yra kilę iš Marso, o moterys — iš Veneros. Net jeigu neprisiminsite nieko daugiau iš šios knygos, tai žinojimas, kad mums privalu būti skirtingiems, sušvelnins jūsų būdą. Visiškai atsisakę kaltinimų ir nuolat prašydami to, ko jums reikia, galiausiai galėsite džiaugtis tais nepaprastai gražiais tarpusavio santykiais, kurių trokštate ir esate verti.

Jums prieš akis ateitis. Galite ir toliau augti meilėje ir šviesoje. Dėkoju už leidimą kiek pakeisti jūsų gyvenimą.

Autoriaus pastaba

Daugiau negu 100 000 sutuoktinių ir šiaip porų, gyvenančių dvidešimtyje didžiausių JAV miestų, liko patenkinti mano paskaitomis. Kviečiu ir raginu jus pasidalyti su manimi šia saugia savianalizės ir gydymo patirtimi. Tikiuosi su jumis susitikti. Tai turėtų būti tikrai malonūs įspūdžiai, išliksiantys ilgam.

Norėdami gauti informacijos apie mano paskaitas ar apie bet kurią toliau išvardytų temų, rašykite šiuo adresu ar skambinkite šiuo telefonu:

John Gray Seminars
4364 East Corral Road
Phoenix, Arizona 85044
1-800-821-3033

John Gray
VYRAI KILĘ IŠ MARSO, MOTERYS — IŠ VENEROS
Psichologo patarimai vyrams ir moterims: kaip tobulinti bendravimą ir siekti tarpusavio santykių harmonijos

Redaktorė *D. Sabonytė*
Viršelis *V. Oržekausko*

Rinko ir maketavo „Šviesos" leidyklos kompiuterių baras
SL 259. 1996 07 05. 14,62 leidyb. apsk. l.
Tir. 5000 egz. Leid. Nr. 13177. Užsak. Nr. 812
Akcinė bendrovė leidykla „Šviesa", Vytauto pr. 25, 3000 Kaunas.
Akcinė bendrovė spaustuvė „Aušra", Vytauto pr. 23, 3000 Kaunas.
Sutartinė kaina

Filosofijos daktaras Džonas Grėjus (John Gray) – psichologas, turintis didelę praktinio darbo patirtį. Dvidešimt metų JAV didmiesčiuose jis veda seminarus, skirtus vyrų ir moterų bendravimui, be to, verčiasi privačia sutuoktinių psichoterapijos praktika. Su žmona Bone ir trimis vaikais gyvena Kalifornijoje



Kadaise marsiečiai ir venerietės susitikę pamilo vieni kitus ir laimingai drauge gyveno, nes pripažino ir vertino savo skirtumus. Bet kai atsikraustė į Žemę, prarado atmintį -- pamiršo, kad yra kilę iš skirtingų planetų. Šia metafora iliustruodamas dažniausiai pasitaikančius vyrų ir moterų konfliktus, daktaras Džonas Grėjus parodo, kaip lyčių psichologiniai skirtumai trukdo geriems partnerių santykiams. Remdamasis patirtimi, moko neutralizuoti šiuos skirtumus, pataria, kaip galima išvengti ginčų, geriau suprasti vienam kitą.

Knyga "Vyrai kilę iš Marso, moterys -- iš Veneros", išėjusi 1992 m., -- vienas naujausių leidinių apie lyčių skirtumų psichologiją. Ji privers kitomis akimis pažvelgti į vyrų ir moterų tarpusavio santykius. Amerikoje ši knyga yra tapusi bestseleriu

ISBN 5 - 430 - 02094 -X